සති පාසල

විද්‍යුත් පුවත් හසුන



සති පාසල
உளவிழிப்புணர்வு பாடசாலை
Sati Pasala

තෙවන කලාපය
01-01-2021

ප්‍රධාන අනුශාසක
අති පූජ්‍ය උඩර්රියගම ධම්මජීව මාහිමිපාණන් වහන්සේ
සති පාසල පදනමේ නිර්මාතෘ, අධ්‍යාත්මික උපදේශක
සහ මීතිරිගල නිස්සරණ වන සේනාසනයේ ප්‍රධාන
කම්මට්ඨානාචාර්ය නායක ස්වාමීන්වහන්සේ

ප්‍රධාන සම සංස්කාරක
තරිඳු කන්දේවත්ත මහතා
නිලූෂිකා පෙරේරා මෙනවිය

සංස්කාරක මණ්ඩලය
පූජ්‍ය පානදුරේ චන්දරතන ස්වාමීන් වහන්සේ
රෝහිණී සිල්මාතාව
හේමන්ත රණවක මහතා
අනුලා ප්‍රේමචන්ද්‍ර මහත්මිය
වින්සන්ට් හලහාකෝන් මහතා
දක්ෂිකා කන්දේවත්ත මහත්මිය



සති පාසල
உளவிழிப்புணர்வு பாடசாலை
Sati Pasala

සති පාසල පදනම
78/සී, ද මැල් වත්ත පාර, කොස්වත්ත, නාවල.
www.satipasala.org
coordinator@satipasala.org
077 35 98 513

ඇතුල් පිටු

පිටු අංකය

කතුවැකිය — 01
පුවත් හසුනට පෙරවදනක් — 02
සති පාසල සභාපති තුමාගේ පණිවිඩය — 03
Introducing Mindfulness Practice to the Pre-school and General Education — 04
අම්මයි අක්කයි දෙන්නම සතිමත් මම මගෙ සතියට පනදෙනවා — 06
EEG Patterns during Mindfulness Meditation — 10
මින්ට් මීයාගේ සතිමත් ඇවිදීම — 12
Mindful walking of “Mint” the Mouse — 13
සති බලය - 2වන කොටස — 14
Summary Report on SP Bundoora Children’s Feedback — 16
සිත නිසල කිරීම - 2වන කොටස — 19
අම්මාගේ සති සටහන් - 2වන කොටස — 20
සති ක්‍රීඩාව - ඉරටු කැලි එකතු කිරීම — 23
සතිමත් බව සහ බැංකු ණයෙන් නිදහස් වීම — 24
සතිය සහ ආදරය — 26
Mindfulness-based Life Skills Development — 28
අතුගැමත් විනෝදයක් — 30
පරතරය ගැන සතිමත් වෙන්න — 31
Photographs taken by Sati Pasala children — 33
සති පාසල් මධ්‍යස්ථාන — 34, 35
කවි සිතුවිලි — 09, 13, 25

කතුවැකිය

යම් "දැක්මක්" සමාජ ගත කිරීමට උත්සහා කිරීම "දැළි පිහියෙන් කිරි කෑමක්" වැනිය. හරියට නොකැවොත් කට කැපීයන අතර හරියට කැවොත් දිව පිනා යයි. "සතිපාසල" සමාජ ගත කිරීමේදී අප පත් වූයේ ද එවැනිම අවධියකටය. නමුත් ආරම්භයේ සිටම උඩ ඊරියගම ධම්මජීව නාහිමිපානන් සහ සතිපාසල කණ්ඩායම විසින් ගොඩනගා ගත් යහපත් චේතනාව සහ නිවැරදි දැක්ම හේතුවෙන් "සතිපාසලේ දැක්ම" සමාජ ගත කිරීම සිතූ තරම් අපහසු වූයේ නැත.

අප සිතූ තරම්ම වේගයෙන් සතිපාසල සමාජ ගත වූයේ, ලංකාවේ පාසල් පද්ධතියේ දිගුකාලීන හිඩැසක් පිරවීමට සතිපාසලට හැකි වූ නිසා බැව් මා පුද්ගලිකව විශ්වාස කරමි.

ඒ තුළ පාසල් දරුවා මෙන්ම ගුරුවරයා පත්ව සිටි වෙහෙසකාරී ස්වභාවයට සතිපාසල තුළින් ලබා දුන් මානසික සැනසීම, සතිපාසල ඊළඟ "තලය" වෙත පහසුවෙන් ඔසවා තැබීමට හේතු විය.

එහි ප්‍රතිඵලයක් ලෙස ජනාධිපතිතුමන්ගේ අනුදැනුම පරිදි ශ්‍රී ලංකාවේ පාසල් පද්ධතියේ අධ්‍යාපන විෂය නිර්දේශයට "සතිපාසල අන්තර්ගතය" ඇතුලත් කිරීම කෙරෙහි අදාල පාර්ශවයන්ගේ අවධානය මේ වන විට යොමු වී තිබෙන අතර, අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශයේ වගකිවයුතු නිළධාරීන් සතිපාසල කණ්ඩායම සමග මේ වනවිටත් එහි මූලික කටයුතු ආරම්භ කර ඇත.

ඒ වෙනුවෙන් අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂකවරුන්, කළාප අධ්‍යාපන නිළධාරීන්, පාසල් ගුරු උපදේශකවරුන්, රජයේ ගුරු පුහුණු ආයතන හා එහි නිළධාරීන්, සම්බන්ධ කර ගනිමින් "මූළික සති පුහුණුව" පිළිබඳ අවබෝධයක් ලබා දීම පසුගිය දා, මීතිරිගල නිස්සරණ වනය මූළික කර ගනිමින් ආරම්භ විය.

රටේ අනාගත පරපුර සහ දේශයේ "කොඳුනාරටිය" ලෙස වර්තමාන දරු පරපුර සතිමත් කිරීමේ ප්‍රමුඛ කාර්යයට අපි එලෙස සම්බන්ධ වී සිටිමු.

එහි ඊළඟ පියවර ලෙස සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය සහ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කාර්‍යාංශය, මෙවන් වසංගත සමයකදී "ශරීර සෞඛ්‍ය පවත්වා ගැනීමේදී සතිමත් වීමේ වැදගත්කම" පිළිබඳව සිය මහජන දැනුවත් කිරීම් කටයුතු වලදී සතිමත්බව එසේ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය කෙරෙහි අන්තර්ගත කිරීමට තීරණය කර ඇති බව සතිපාසල කණ්ඩායමට දැනුම් දී ඇත.

LSEG, MICROSOFT, MASS වැනි පෞද්ගලික ආයතන ද සතිපාසල කෙරෙහි ඇති වී තිබෙන නැඹුරුව ඉතා සුභවාදී ලෙස අපි දකිමු.

කොරෝනා උවදුර ඉදිරියේ ඇතැම් කටයුතු මන්දගාමී වුවද "සතිපාසලේ" වේගවත් ගමන නැවතී නැති අතර කොරෝනා හමුවේ අපේ "සටනේ" වේගය මඳක් අඩාළ වී ඇතත්, ශ්‍රී ලංකාව සතිමත් දේශයක් කරා ගෙන යන මෙම අසීරු සටන ජයගැනීමේ මෙහෙයුම කුමන පාදක පැමිණියද අප නවතා දමන්නේ නැත. ඒ සඳහා අපහට සතිමත්බවම උපකාරීවනු නොඅනුමානය.

ඔබත් සතිමත් වී අප මේ දියත් කරනා මෙහෙයුමට අත්වැලක් වන්න.

තරිඳු කන්දේවත්ත



පුවත් හසුනට පෙරවදනක්

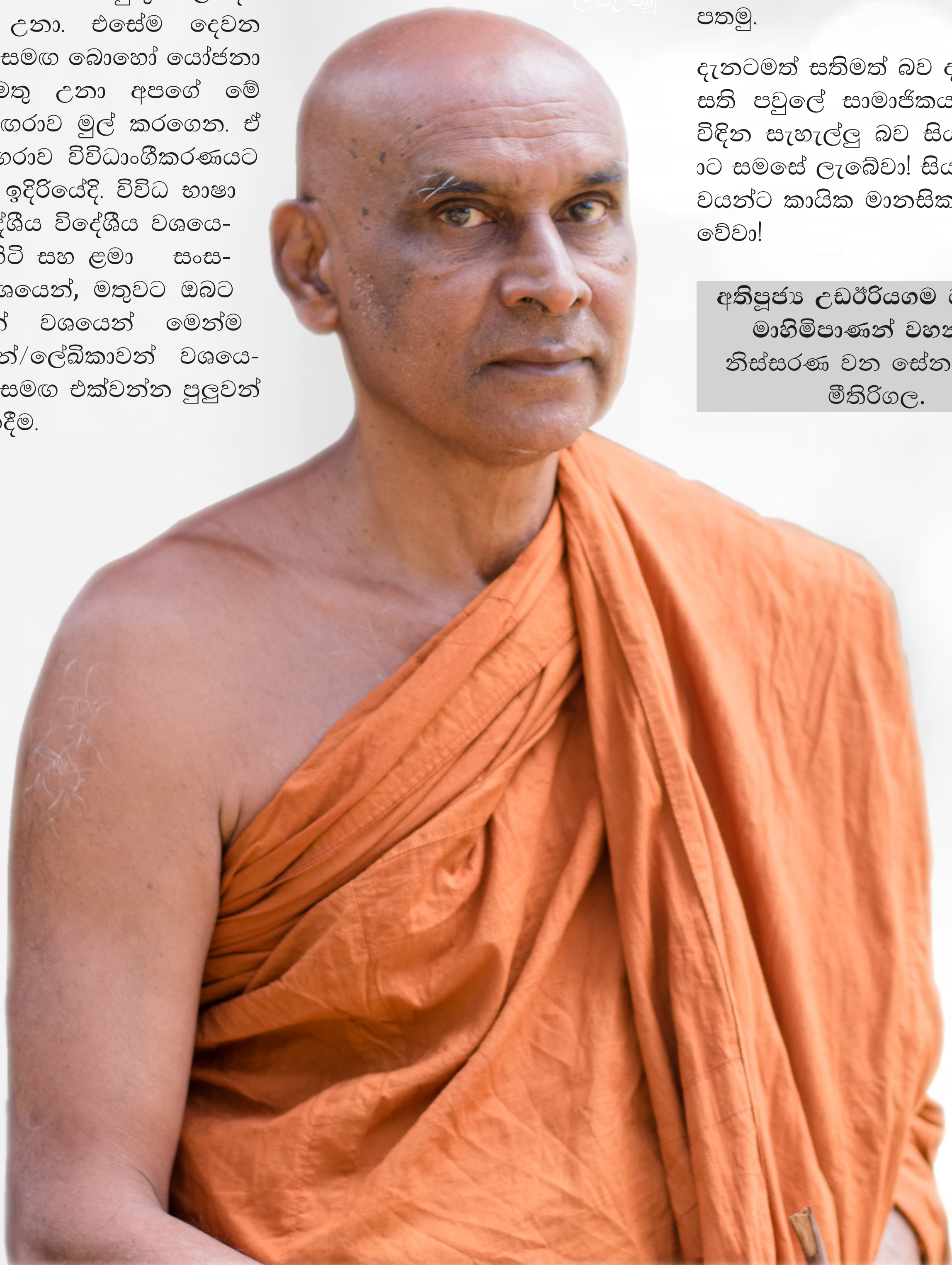
අපගේ විද්‍යුත් සඟරාව මුල් වතාවට එළි දක්වන අවස්ථාවේ අප සියලු දෙනාම පුදුම උනන්දුවකින් වගේම කුතුහලයකින් පෙරමඟ බැලුවා. එම විද්‍යුත් සඟරාව මුල් වතාවට එළි දැක්වීමෙන් අප සිතු පරිදිම බොහෝ දෙනෙක් සතිපාසල හා එහි කටයුතු පිළිබඳව දැනුවත් උනා. එසේම දෙවන වෙළුමත් සමඟ බොහෝ යෝජනා අදහස් මතු උනා අපගේ මේ විද්‍යුත් සඟරාව මුල් කරගෙන. ඒ අනුව සඟරාව විවිධාංගීකරණයට ලක්වේවි ඉදිරියේදි. විවිධ භාෂා අනුව, දේශීය විදේශීය වශයෙන්, වැඩිහිටි සහ ළමා සංසකරණ වශයෙන්, මතුවට ඔබට පාඨකයන් වශයෙන් මෙන්ම ලේඛකයන්/ලේඛිකාවන් වශයෙන් අපත් සමඟ එක්වන්න පුලුවන් වේවි ලඟදීම.

එසේම දැනට ලෝකයේ විවිධ සංවිධාන වලින් අපගේ සති පාසලේ වගේම විවිධ සඟරා/පුවත් හසුන් එළි දක්වනවා. ඉදිරියේ දී එවන් සංවිධාන සමඟත් එකතුව සමීපව කටයුතු කිරීමටත් අත්දැකීම් බෙදා හදා ගැනීමටත් කටයුතු ආරම්භ දැනටමත් ආරම්භ කර ඇත. විද්‍යුත් සඟරාව මෙන්ම අනෙකුත් මාධ්‍ය හරහාත් දියත් කර ඇති මෙන්ම දියත් කිරීමට බලාපොරොත්තු වන සම්බන්ධතා නිසා ජන විඤ්ඤානය තුලට සති පාසල සම්බන්ධ තොරතුරු සීඝ්‍රයෙන් පැතිරෙන බවට ලකුණු පහල වී ඇත. අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය හරහා ලැබුණු ප්‍රචාරය ඒ සඳහා විශාල පිටුවහලක් විය.

දැන් බොහෝ දෙනා සති පාසල ඇමතීම මෙන්ම සමස්ථ දේශයම නියෝජනය කරන වැඩ සටහන් පළාත් මට්ටමින් එළි දකිමින් පවතී. පවතින කෝවිඩ් වසංගත තත්ත්වය යටතේ දැනට දුරස්ථ වශයෙන් දියත් කර ඇති අතර නුදුරු අනාගතයේදීම සාමාන්‍ය ලෙසට වැඩ සටහන් දියත් කල හැකි වන ලෙසට ශ්‍රී ලංකාවට නිරෝගී තත්ත්වයක් උදා වේවායි පතමු.

දැනටමත් සතිමත් බව දන්නා අප සති පවුලේ සාමාජිකයන් භුක්ති විඳින සැහැල්ලු බව සියලු දෙනාට සමසේ ලැබේවා! සියලු සත්ත්වයන්ට කායික මානසික සැනසීම වේවා!

අතිපූජ්‍ය උඩර්රියගම ධම්මජීව මාහිමිපාණන් වහන්සේ
නිස්සරණ වන සේනාසනය,
මීතිරිගල.



සති පාසල සභාපති තුමාගේ පණිවිඩය

ඔබ යමක් ආරම්භ කිරීමට "විශිෂ්ටයකු" විය යුතු නැත. නමුත් ඔබ යමක් ඇරඹිය යුත්තේ, අවසානයේ දී "විශිෂ්ටයකු" වීම උදෙසාමය.

සති පාසලද එලෙස විශිෂ්ට ආකාරයෙන් ඇරඹූවක් නොවේ, එය ආරම්භයේදී අප ලෝකයේ සම්මත යැයි පිළිගත් කිසිදු නිල ක්‍රමවේදයක් අනුගමනය නොකලෙමු. නමුත් සතිපාසල නිර්මාණකරනය අවසානයේ විශිෂ්ට ප්‍රතිපලයක් නෙළා ගත හැකි බව අප දැඩි ලෙස විශ්වාස කළෙමු. ඒ විශ්වාසය පෙරටු කොට ගනිමින් ආරම්භයේ සිටම අප විසින් දහම් පාසල්, පිරිවෙන් සහ විශ්වවිද්‍යාලය යන අංශ වෙත මූලික අවධානයක් යොමු කරමින් සති පාසල හඳුන්වා දීම ආරම්භ කළෙමු.

එම වෑයමේ හැරවුම් ලක්ෂයකට අප එළඹියේ 2020 වසරේදීය. උඩ ඊරියගම ධම්මජීව ස්වාමීන්වහන්සේට, ජනාධිපති ගෝඨාහය රාජපක්ෂ මහතා හමුවීමට අවස්තාවක් උදා වූ අතර එහිදී අප නායක ස්වාමීන්වහන්සේ විසින් ජනාධිපතිතුමන්ට සතිපාසල සංකල්පය හඳුන්වා දුන් සේක. නායක ස්වාමීන්වහන්සේගේ පැහැදිලි කිරීම් හමුවේ, සතිපාසල ළඟා කරගෙන ඇති ප්‍රගතියත්, සතිපාසල සංකල්පයේ ඇති වැදගත්කමත් අවබෝධකර ගත් ජනාධිපතිතුමන්, සිය අනුග්‍රහය සහ අනුමැතිය සතිපාසල වෙත පිරිනමන ලදී.

ජනාධිපතිතුමන් විසින් තබන ලද පළමු පියවර ඉදිරියට ගෙන යමින් කාන්තා හා ළමා සංවර්ධන, පෙර පාසල් සහ ප්‍රාථමික අධ්‍යාපන, පාසල් යටිතල පහසුකම් හා අධ්‍යාපන සේවා රාජ්‍ය අමාත්‍ය පියල් නිෂාන්ත මහතාගේ, අධ්‍යාපන ප්‍රතිසංස්කරණ අමාත්‍ය සුසිල් ප්‍රේමජයන්ත මහතාගේ මෙන්ම බෞද්ධ කටයුතු පිළිබඳ කොමසාරිස්තුමාගේත් අවධානය සතිපාසල වෙත යොමු විය.

තවදුරටත් සති පාසල ඉදිරියට ගෙන යා යුතු බව ඒකමතිකව තීරණය කල ඔවුන්, සිය පූර්ණ සහයෝගය සතිපාසල වෙත ලබා දීමට එකඟත්වය පළ කරන ලදී. ජනාධිපති කාර්යසාධක රැස්වීමක් මුලුමනින්ම, සතිපාසල පිළිබඳව පමණක් සාකච්ඡා කිරීමට ඉදිරියේදී යොදා ගැනීමට කටයුතු කිරීමෙන් පෙනී යන්නේ, මේ වන විටත් සතිපාසල කෙරෙහි ජනාධිපතිතුමන්ගේ විශේෂ අවධානය යොමුවී ඇති බව යැයි, ජනාධිපතිතුමන්ගේ විශේෂ ව්‍යාපෘති නිළධාරී, ආර්. ඒ. ඩී. සිරිසේන මහතා පැවසීය.

මේ වනවිට රජයේ අනිකුත් රාජ්‍ය ආයතන හා සතිපාසල කණ්ඩායම අතර ඇතිවූ සාකච්ඡා සහ දියත් කල වැඩසටහන් පිළිබඳ වාර්තාවක් ජනාධිපතිතුමන් වෙත ලබා දී ඇති අතර, ඉදිරියේදී සතිපාසල සංවිධානය ජනාධිපතිතුමන් මුණගැසී, "සතිපාසල" ජාතික තලයේ වැඩසටහනක් ලෙස ක්‍රියාත්මක කිරීම පිළිබඳව සාකච්ඡා කිරීමට නියමිතය.

අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශයේ පෝෂණ කටයුතු පිළිබඳ අංශයේ අධ්‍යක්ෂිකා, රේණුකා පීරිස් මහත්මිය විසින් මේ වන විටත්, "සතිපාසල" මෙරට පාසල් පද්ධතිය වෙත හඳුන්වා දීමට වැඩපිළිවෙළක් දියත් කර ඇති අතර, සතිපාසල සංවිධානයේ කාලෝචිතබව මෙන්ම එහි ඇති ප්‍රතිපලදායක බවද පිළිග නිමින් පාසල් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන උපදෙස් සංග්‍රහයට, සතිපාසල හා උඩ ඊරියගම ධම්මජීව ස්වාමීන්වහන්සේ පිළිබඳ විස්තරයක් එකතු කර ඇත.

එමෙන්ම මෙරට නායක ස්වාමීන්වහන්සේලා පනස් (50) නමකගේ අවධානය සහ ආශිර්වාදය මේ වන විටත් සති පාසල වෙත ලැබී ඇත. ඊට අමතරව කළාපීය වශයෙන් සතිපාසල ක්‍රියාත්මක කිරීම සඳහා නාගානන්ද ආයතනය ද, කඩුගන්නාව පාරමිතා මධ්‍යස්ථානය ද, ඇලන් මැතිණි ආරාමය ද, මතුගම වැනි ප්‍රදේශ වල වෙනත් ආයතන ද, සතිපාසල වෙත භාර දීමට මෙම නායක ස්වාමීන්වහන්සේලා කටයුතු යොදා ඇත.

සතිපාසලේ මෙම ප්‍රගතිය අප ආරම්භයේ සිටම බලාපොරොත්තු වූවක් වන අතර, ඉදිරියේදීත් සතිපාසල අනුග්‍රහක හවතුන්ගේ කැපවීම හා සහභාගීත්වය තවදුරටත් ඇවැසි වන බව මා හට නිසැකවම පැවසිය හැකිය.

තවද LSEG ආයතනය, සතිපාසල තම "සමාජ සත්කාරක" වැඩසටහනක් ලෙස නම් කිරීම, සති පාසල මෙම කෙටි කාලයේදී ලැබූ තවත් විශේෂ ජයග්‍රහණයක් වන අතර එම ආයතනයේ සියලු දෙනාටම ස්තූතිවන්ත වීමට ද මම මෙය අවස්ථාවක් කර ගනිමි.

සතිපාසල හා LSEG ආයතනය අතර ඇතිකරගත් ගිවිසුමක ප්‍රතිපලයක් ලෙස සතිපාසල වෙත පිරිනැමුණු "විද්‍යුත් වේදිකාව" (E-Platform) තුළ, දත්ත ගබඩා කිරීමටත්, වෙනත් තාක්ෂණික කටයුතු සඳහාත්, මේ වන විට අපට සහයෝගය අවශ්‍යව ඇත. තවද "මූඩ්ල්" වැනි වෙබ් අඩවි හරහා, විද්‍යුත් මාධ්‍ය ඔස්සේ දරුවන් වෙත සතිපාසල සමීප කරවීමට දේශීය හා විදේශීය සම්පත්දායකයින්ගේ අවශ්‍යතාවයක් අප වෙත පැන නැගී ඇත.

පසුගිය කාලවකවානුව තුළ අප විසින් අවබෝධ කරගත් තවත් කරුණක් වූයේ "නව මාධ්‍ය" යොදා ගනිමින් අපට "සති පණිවිඩය" වැඩි පිරිසක් වෙත ළඟා කල හැකි

බවයි. ඒ වෙනුවෙන් ඔබේ සහයෝගය හා සහභාගීත්වය මම අපේක්ෂා කරමි.

මේ වන විටත් ලොව පුරා විසිරී සිටින සතිපාසල ක්‍රියාකාරී සාමාජිකයින් රැසක් කිසිදු පෞද්ගලික වරප්‍රසාදයක් බලාපොරොත්තු නොවී, සතිපාසල වෙනුවෙන් ඉතා කැපවීමෙන් කටයුතු කරන ආකාරය දැකීම පෞද්ගලිකව මා ඉතාමත් සතුටට පත් කරන්නකි. ඔවුන් සියලු දෙනා වෙත මාගේ හෘදයාංගම ස්තූතිය මේ අවස්තාවේදී පුද කරමි.

එමෙන්ම තව තවත් එවැනිම නව සමාජිකයන් අප සතිපාසල සංවිධාන සමඟ එක් වේවා යි මා ප්‍රාර්ථනා කරමි.

සතිපාසල ඉදිරි දැක්මේදී හඳුන්වා දුන් ලෙසම "සතිමත්" වීම තුළින් මෘදු කුසලතා (Soft Skills) වර්ධනය වී යහපත් පුරවැසියන් බිහි කිරීමට ඔබ අප සියලු දෙනාට ශක්තිය ලැබේවා.!

එන්න, අප ආරම්භ කල කාර්ය "විශිෂ්ටයන්" ලෙස නිම කිරීමේ මෙහෙයුමට ඔබත් එක් වන්න....

රන්ජන වල්පොල

Introducing Mindfulness Practice to the Pre-school and General Education

The excerpt from an article written by Dr. Sanath Mahawithanage entitled introducing mindfulness as a solution for current issues concerning all aspects of pre-school and general education.

This article is published in the report on Reforming Pre-School and General Education System in Sri Lanka that Submitted to the President's Task Force on Education Affairs, July 2020.

General objectives

To establish mindfulness practice in the education sector in Sri Lanka.

Specific objectives

1. To incorporate mindfulness education in a secular context to the education sector

2. To make the mindfulness practice more relevant to educational achievements

3. To introduce a new way of living by integrating mindfulness practice as a life skill.

Mindfulness and its benefits

Mindfulness is non-conceptual awareness which allows the recognition of one's own internal bodily reactions by increasing interceptive awareness and, at the same time, promotes experiencing without judgment and the development of non-reactivity to internal experience.

Mindfulness gives us more choices about how we respond effectively to our thoughts and emotions. It is not a form of hypnosis. The practice of mindfulness is not to achieve psychic abilities. It does not deal with chanting or harnessing invisible energies. Mindfulness is a form of mental training and in simple terms is the cultivation of awareness using concentration as a tool. It is a process of self-discovery, a participatory investigation in which one observes one's own experiences while participating in them, and as they occur.

The basic model of mindfulness practice

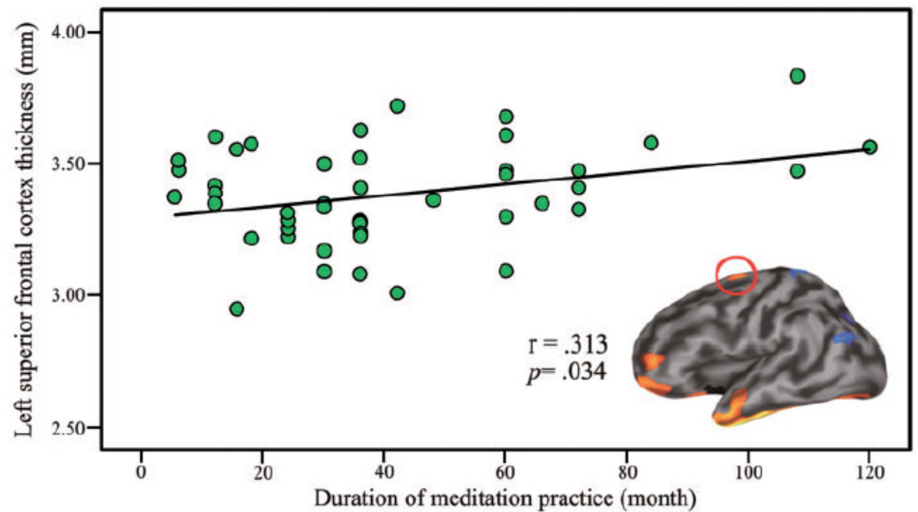
The benefits of mindfulness practice are now well-known and supported by a large body of research: the practice of mindfulness changes the structure and functioning of the brain itself, increasing happiness and quality of life, and reducing stress, anxiety and depression.

Studies involving functional magnetic resonance imaging scans have revealed that the mindfulness practice induces functional and structural brain modifications, especially in areas involved in attention, executive functions and memory formation.

Without Mindfulness — Stimulus  Reaction

With Mindfulness — Stimulus  Mindfulness  Response

Effect of meditation on brain structure



With this scientific evidence, mindfulness education is incorporated into many fields across the world, including various governmental and non-governmental institutions. The United Kingdome has set up a Mindfulness All-Party Parliamentary Group to review this aspect, and it was recommended to incorporate mindfulness practice in the fields of health, education, workplace and criminal justice system. (UK All Parliamentary Group report). Furthermore, most of leading universities in the world offer facilities to practice and study mindfulness.

Currently, mindfulness teaching is offered as an optional programme under the Professional and Personal Development (PPD) module at the Faculty of Medical Sciences, the University of Sri Jayewardenpura since the establishment of its Mindfulness-Based Research and Practices Centre in 2018 (http://research.sjp.ac.lk/mindfulness/). Furthermore, Satipasala Foundation is one of the leading voluntary institutions providing necessary training on this perspective.

Mindfulness in International Universities

Many universities around the world provide an opportunity to practice mindfulness.

USA

Minnesota, Massachusetts, Verginia, Wilson High School in Portland, Lesley, Thomas Jefferson, St. Thomas, California, Rochester, Xavier, Hartford, Harvard, Yale, UCLA

UK

Oxford, Exeter, Bangor, Bristol, Cambridge, Cardiff, Glasgow, Huddersfield, Kings Collage, Leeds, London School of Economics, Loughborough, Liverpool John Moores, Manchester, Postmouth, Queen Margaret, Sheffield, Southampton, Aberdeen, UCL, East Anglia, West of England, Stratchclyde, South Wales, Surrey, Warwicj, Northampton, Dundee.

Canada

University of Toronto, Queens university, Western University, University of Calgary, University of British.

Dr. Sanath Mahawithanage

Director, Centre for Mindfulness based Research and Practices.

Senior Lecturer, Faculty of Medical Sciences, University of Sri Jayawardanapura, Sri Lanka.

Proposed modalities

#	Proposed action	Expected outcome
1	Establish multidisciplinary co group	Smooth coordination.
2	Develop curricular on mindfulness practice and train the trainer programmes	Ensure constancy and accuracy of teaching
3	Develop online training modules	Increase accessibility to mindfulness practice
4	Establish mindful spaces/gardens	More opportunities for face to face teaching and group practice
5	Encourage mindfulness-based research programmes at educational institutions.	Facilitating evidence-based practice

අම්මයි අක්කයි දෙන්නම සතිමත් මම මගෙ සතියට පනදෙනවා



මගේ නම ටිමී, ඉන්නේ නාගරිකත් නොවුණු ගම්බදත් නොවුණු, ඒත් ගමක. මේ ගෙදර අය මට ගොඩක් ආදරෙයි. මං ගැන ගොඩක් හිතනවා. මාව නාවනවා. වෙලාවට කන්න දෙනවා. වෙලාවට බෙහෙත් හේත් දෙනවා. කොටින්ම කියනවා නම් මේ අය මම ගැන මං හිතනවාට වඩා හිතනවා. ඒ තරමට මේ ගෙදර අය කරුණාවන්තයි.

සමහර වෙලාවට මමත් අඳුනන්නේ නැති අය මගේ නැකම කියාගෙන ආවත් හොඳට සලකනවා. මමත් ඉතින් සැනසිල්ලේ හොඳින් ඉන්නවා.

ඇත්තම කියන්න ඕනිනේ, මමත් ඒ අයට උදව් කළා. සමහර වෙලාවට ගෙදර වත්තේ තියෙන පොල් ගස් දෙක තුනේ පොල් කඩන කොට පොල් ටික ගෙදර ඉස්සරහට ගෙනත් දානවා. මගේ අතිනුත් පොඩි පොඩි වැරදිත් වෙනවා. ඒවා වුවමනා වුනොත් විතරක් පස්සේ කියන්නම්කො.

ඒත් පසුගිය සති දෙක තුනක විතර කාලය මොකක්දෝ වෙනසක්. මුලදී නම් මට මොකක්දෝ වගේ දැනුනා. ගෙදර අය බයෙන් ඉන්නවා කියල හිතුනා. ඒත් මම ඉන්න කොට මොකටද ඒගොල්ලෝ බය වෙන්නේ. මගේ හිතටත් මහා නොසන්සුන්කමක් තමයි ඇතිවෙලා තියෙන්නේ මේ ගෙදර අයගේ හැසිරීම නිසා. මටත් බය නැති කෙනෙක් එනකල් බලාගෙන ඉන්නවා කියල තමයි මට හිතුනේ.

මම ඔයාලට මෑතදී සිද්ද වුන ඒ විස්තරේ කියන්නම්. ටිකින් ටික දවසින් දවස විස්තරේ ලියන්නම්. ඔයාලට හිතෙන විදිහ මට පුළුවන් නම් කියල එවන්නකො.

විස්තරේ මෙන්න මෙහෙමයි. අපේ ගෙදර අය TV බලන්නේ මේ වෙලාවේ මේ දැන් යන වැඩසටහන නෙමෙයි. මට ඇහිලා තියෙනවා ඊයේ ගිය කතාව දැන් දාන්නද කියල අක්කා අහනවා. ඒකයි මම එහෙම කිව්වේ. එයාලට හිතුන වෙලාවට තමයි ඒවා බලන්නේ. මටත් කමක් නැහැ. ඒ නිසා අවුලක් වුනේ නැහැ.

ඒත් දැන් නම් වෙනස්. ප්‍රවෘත්ති නිතරම අහනවා. කොරෝනාවක් ඇවිත්ලු. මට නම් එහෙම වෙනසක් දැනුනේ නැහැ කවුරුවත් ආවා කියල. ඒත් ඇවිත්ලු.

අම්මා විශ්‍රාම යන්නත් කලින් ඉඳලම දන්න කියන අයගේ, එන යන අයගේ දුක සැප සොයා බැලුවා. විශ්‍රාම ගියාට පස්සේ වැඩිපුර කාලය ඒ සඳහාම තමයි යෙදුවේ. දැන් නම් අම්මටත් නිවාඩු ලැබිලා වගේ. තවත් විශ්‍රාම යන එකක්ද මන්දා. කොහෙවත් යන්නේ නැහැ. ගෙදරම තමයි ඉන්නේ.

මමත් ඒකට කොහොමත් කැමතියිනෙ. ඒ වුනත් මට හිතා ගන්න බැහැ මොකක්ද මේ වෙනස කියලා. කාත් එක්කද දුරකථනයෙන් කතා කරනවා මට ඇහුනා. උත්තරේ නම් අමුතුයි. අර කොහේදෝ ඉඳල ආවා කොරෝනා නිසාලු. කතරගම දේවාලෙත් මේ ළඟ තියාගෙන මේ මොන කතාද කියන්නේ කියල මට හිතාගන්නවත් බැහැ. කොරෝනාවක් ගැන. මට නම් පේන්නෙත් නැහැ. ශබ්දයක් ඇහෙන්නෙත් නැහැ. කොහොමටත් මේ ගෙදර අය දෙවියෝ ඇදහිල්ලක නැහැනේ. ඒත් මොකා වුනත් ඉතාම බලසම්පන්න කෙනෙක් වෙන්න ඕනි අම්මගේ සමාජ සේවය මේ

තරමට සීමා කරන්න පුළුවන් වුණේ.

දැන් දවස් කීපයක් ගතවුනා. අද තමයි කතාවේ ලස්සනම කොටස ලියවෙන්නේ.

අපේ ගෙදරට මස් මාළු කිරි බිත්තර විතරක් නෙමෙයි කන බොන සියල්ල ලැබුණේ කඩ මණ්ඩියෙන්. සමහර වෙලාවට මමත් යන නිසා තමයි මම දන්නේ. කෙසෙල් කැනක් ඉදව ගත්තොත් හැරෙන්න, අනෙක් සියලු දේවල් එහෙන් තමයි මුදලට ගත්තේ. ආ සමහර වෙලාවට අහල පහළ අයගෙන් ලැබෙනවා කොස් දෙල් වගේ ගමේ කෑමත්. මගේ නම් ඒවා ගැන එතරම් කැමැත්තක් නැහැ.

කොහොම වුනත් මම මේ කියන්නේ ඊට වැඩිය වෙනස් දෙයක් මේ ගෙදර සිද්දවෙන බවයි. අම්මගේ කොන්දේ අමාරුවත් දැන් නෑ වගේ. හරි හරියට පාත්ති හදනවා. දඹු හිටවනවා. ඇට හිටවනවා. අල හිටවනවා. එක එක වැඩ ගොඩයි. ඒකත් කොරෝනා හින්දලු. මොනවා වුනත් අම්මගේ කොන්දේ අමාරුව ගැන තිබුණ චෝදනා, යෝජනා නම් දැන් ඒ තරම් ඇහෙන්නේ නැහැ. දෙවියෝ බලන්න වගේ වෙනදට සතියකට දවසක් දෙකක් දොස්තර නොදැක ඉන්න බැරුව හිටිය මේ ගෙදර ඉන්න අම්මයි අක්කයි විතරක් නෙමෙයි සේවක සේවිකාවන්ටත් කිසිම දෝසයක් නැහැ. කොරෝනාවට තරහ ගියොත් ඊට වඩා අමාරුයි කියලා ඒ ලෙඩ කොහේදෝ ගිහින්.

ඔය ඔක්කොම අනං මනං කියල හිතෙයි මම ඊළඟට කියන දේවල් ටික අහපුවම. ඔන්න එහෙනම් අහගන්නකෝ.

දැන් මේ ගෙදර කතා කරන අලුත්ම මාතෘකාව "සති පාසල" කියල එකක්. මම නම් අහල තිබුනේ නැහැ. මේ ගෙදර එහෙම එකක් කලින් කතා කළේ නැහැනේ. කොහොම නමුත් සති පාසල කියල එකක් තියෙනවාලු. ඒක ආරම්භ කලේ උඩ ඊරියගම ධම්මජීව කියලා ස්වාමින්වහන්සේ කෙනෙක්ලු. අම්මා නම් කියන්නේ අති පූජනීය උඩ ඊරියගම ධම්මජීව ස්වාමින්වහන්සේ කියලයි.

ඉතින් මම හොඳට ඇහුම් කන් දෙනවා ඒක අලුත් දෙයක් නිසා. සති පාසලෙන් කියනවාලු සතිය කියල දෙයක් පුරුදු වෙන්න කියල. මුලදී මම හිතුවේ මේ ගෙදර අය විශ්‍රාම ගිය අය නිසා දැන් සතිය මතක නැතිවෙලා නිසා දවස් හතේ සතිය ගැන කියනවා කියලා. බලන් ගියහම එහෙම එකක් නෙමෙයි. මේ කියන්නේ සිහිය ගැනලු. අපේ අක්ක ඒකට ඉංග්‍රීසි වචනයකුත් කිව්වා, Mndfulness කියලලු ඉංග්‍රීසි භාෂාවෙන් කියන්නේ. Bare attention කියල කියන සති මාත්‍රය ගැන තමයිලු කියලා දෙන්නේ. අක්ක කියනවා කාන්තා පක්ෂයට මේ ගැන කරන්න පුළුවන් විශාල වැඩ කොටසක් තියෙනවාලු. මුලින් තමන් සතිමත් වෙලා පස්සේ ගෙදර අනිත් අයයි අහල පහළ අයටයි කියල දෙන්න පුළුවන්ලු. ලොකු කතා ගොඩයි.

කොහොම වුනත්, ඒ ගැන නම් මම විරුද්ධයි. කාන්තාවන්ට විතරක් නෙමෙයි මටත් පුලුවන්ද බලමු. මමත් ඉගෙන ගන්නම්කො.

ඉතින් දැන් මේ ගෙදර අය උදෙන්ම නැගිටිනවා. හැමදාම කරන කාලසටහනක් වගේ තමයි මට පේන්නේ. පලවෙනි දවසේ වෙච්චි විදිහ කියන්නම්කො.

මගේ කිරි එක දුන්න ගමන් මිදුලට බැස්සා. අක්කයි අම්මයි දෙන්නම මිදුලේ එහාට මෙහාට යනවා. කිසිම කතාවක් නැහැ. මමත් බලාගෙන ඉන්නවා කොයිවෙලාවක හරි මට කියයිනේ මොකක්ද මේ සෙල්ලම කියල. බලාගෙන ගියහම ඔහේ යනවා කිව්වට හරියටම කිව්වොත් එක පැත්තකට යනවා. එක කොනකට ගිහින් හැරෙනවා. අනෙක් පැත්තට යනවා. මේ කොනට ගිහින් හැරෙනවා. හැබැයි හැම වෙලාවෙම හැරෙන්නේ එකම තැනකදී. හරියට බිම වැටිච්චි දෙයක් හොයනවා වගේ.

කොච්චරදෝ වෙලාවක් එහාට මෙහාට ගියා. මට බලාගෙන ඉන්න බැරිතැන මම වාඩිවුනා. ඔන්න දැන් බෙල් එකක් වැදුනා. ඒ අක්කගේ ෆෝන් එකේ බෙල් එක.

දෙන්නම නැවතුනා. ඇති යාන්තම් ඉවරවුනා කියල මට හිතුනා.

ඔයාලටත් හිතෙනවා ඇති එහෙම නේද? නැහැ නතර වුනාට ගෙදර මල් පෝච්චි ගොඩ ගහල තිබුණු පැත්තේ බිම හරි බැරි ගැහිලා අක්ක වාඩිවුණා. අම්ම නම් පොඩි පුටුවක වාඩි වුනා. අත් දෙක උකුලට ගත්තා. ඇස් දෙක වහගත්තා.

ඔයාල බලනවා ඇති මොකද මම මේ තරම් මේවා ගැන හොයන්නේ කියල. හොයන්නම කියලා මගේ හිත කියනවා. ඒ තරමට වෙනදා නොවුණු දේවල් මේ ගෙදර වෙන නිසා.

දෙන්නම ඔය විදිහට හිටියා. මට කම්මැලි කමට නින්ද ගියා. ඇහැරිලා බලන කොටත් ඒ දෙන්නම වාඩිවෙලා තාමත්. මට නම් තේරෙන්නේ නැහැ මොනවා වෙනවද මොනවා කරනවාද කියල.

ටික වෙලාවකින් නැගිටලා ගියා. තව මොන මොනවා වෙයිද කියල මමත් හොඳට බලාගෙන හිටියා. එච්චර තමයි උදේ කාලෙටම වුණේ.

හවස දෙන්නම තේ බිලා කතා කරන්න පටන් ගත්තා. චුට්ටනුත් ලඟින් වාඩිවුනා. මමත් අම්ම ලඟින්ම වාඩිවුනා පුරුදු විදිහට.

අක්ක අහනවා අම්මගෙන්, කොහොමද අම්මේ සක්මන කියල. මට පෙනුනා චුට්ටනුත් මම වගේම කට අරගෙන බලාගෙන ඉන්නවා මේ අමුතු කතාව දිහා.

අම්මා කියනවා, "මම කියන්නම් වැරැද්දක් තියෙනවා නම් හරිගස්සන්නකෝ". එක කොනකට ගිහින් මම හිටගත්තා, ඔයා කිව්ව විදිහට මම දැන් හිටගෙන ඉන්නේ කියල දැනෙන විදිහ දිහා පොඩ්ඩක් වෙලා බලාගෙන හිටිය. එතකොට මට දැනුනා මගේ මුළු ශරීරයේම බර යටි පතුල දරාගෙන ඉන්නවා වගේ. දකුණ කකුල ටිකක් ඇදේට තිබුණ නිසා ඒක හරියට කෙලින් තියල සමබර වුනා.

දැන් යන්න පටන් ගත්තා. දකුණු කකුල උස්සනකොට මුළු කඳේම බර පැද්දිලා වම් කකුලට මාරු වුනා. මුලදී බැලුවේ ඔය දිහා විතරයි. කුරුල්ලන්ගේ ශබ්දයට හිත ගියා. මමම හිතා ගත්තා කුරුල්ලෝ හැමදාමත් සින්දු කියනවානේ. ඕනි තරම් ඇහිලත් තියෙනවනේ. දැන් මම කරන්න ඕනි ඇවිදින බව දැනගෙන ඇවිදීමයි නේද කියලා මගේ හිතටම කියාගෙන ආයෙම කකුලට හිත ගත්තා. මම මගේ හිතටම කියා ගත්ත වචන ටික නිසාදෝ මන්ද හිත වැඩිය පිට ගියේ නැහැ.

ඊට පස්සේ කකුල උස්සල බිම තියනකොට විලුඹ මුලින්ම වදින බව තේරුනා. ඇඟිලි අන්තිමට වැදිලා කඳම තල්ලු කරලා ඉස්සරහට යවනවා වගේ තේරුනා. අනිත් කකුලෙත් ඔය ටිකම වෙනවා දැනුනා. වම් කකුලේ ඇදයක් තියෙනවා වගේත් දැනුනා. ඔය ටික තමයි තේරුනේ. එහෙම හරි නේද, අම්මා අන්තිමට ඇහුවා.

අක්කා කියනවා, අම්මා හරි වැරදි කියලා දෙයක් නැහැ සතිමත් වෙනකොට. තමන්ට දැනෙන දෙය ගැන සිහිය තියාගෙන ඉන්න කොට දැනෙන දේ කියන්නේ පිරිසිදුවම තමන් අත්විඳින දෙය නිසා. ඒක ටිකක් ගැඹුරුයි වගේ මට හිතුනා. අම්මටත් එහෙම හිතෙන්න ඇති, ඒ නිසාදෝ අම්මා ඇහුවා ඒ කියන්නේ දැනෙන ඕනිම දෙයක් හරි කියන එකද? අක්කාගේ උත්තරේ නම් නියමයි.

ඔව් අම්මා, මෙන්න මේ විදිහටම දැනෙන්න ඕනි කියල නීතියක් නැහැ. එක එක්කෙනාට දැනෙන විදිහ වෙනස්.

මට අදහගන්න බැහැ අක්කා කොහොමද මේ දේවල් දන්නේ කියලා. "කොරෝන" වත් කියලා දුන්නද? මේ දවස්වල ඇහෙන දේවල් වල හැටියට කොරෝනාවට කරන්න බැරි දෙයක් නැහැනේ.

ඒ ගමන අක්ක අහනවා වාඩිවෙලා සතිමත් වෙන්න පුලුවන් වුනාද කියලා. අම්මා කියනවා "ටිකක් පුලුවන් වුනා. හිත පිට ගියා හරියට. ඒ වුනාට වාඩිවෙලා ඉන්නවා කියලා දැනෙන විදිහට හිත තියාගන්න උත්සාහ කළා. මුලදී නම් ගොඩක් වෙහෙසුනා එහෙම හිත තියාගන්න. ඊත් නිතරම හිත පිටගියා. අන්තිම විනාඩි කීපයේ දී නම් මුල දී කරපු වීර්ය නිසාදෝ පුලුවන් වුනා" කියලා.

ඔන්න දැන් තමයි චුට්ටංගෙ කට ඇරුනේ. විශ්වාස කරන්න මේ හැමදේම මම හොඳට අහගෙන හිටියා. වචනයක් නෑර හිතේ තියා ගත්තා. මොකද ඔයාලටවත් කියලා මේකේ තේරුම අහගන්න හිතාගෙන. චුට්ටන්ටත් මට වගේම මේකේ අග මුල තේරිලා නැහැ. හොඳ වෙලාවට. එයාවත් ප්‍රශ්න අහයිනේ මටත් එක්කම.

මට නම් තේරුනේ නැහැ ඔය දෙන්නා කියන දේවල්. මටත් තේරෙන විදිහට ඔය කිව්ව ටික කියන්න බැරිද කියලා චුට්ටන් ඇහුවා. ඉන්නකෝ චුට්ටන් මාමාට මම කියලා දෙන්න. ඔයා අහල තියෙනවානේ සිහිය පිහිටුවනවා කියන එක. සතර සතිපට්ඨානේ දේශනා කරලා තියෙන්නේ. චුට්ටන් කියනවා "සතර සතිපට්ඨානේ මට හුඟක් කට පාඩම්, ඒ වුනාට ඔය කිව්ව දේවල් ඒකෙ නැහැනේ".

අක්කා කියනවා, මාමේ හොඳට ආයෙම කියවලා බලන්නකෝ, සිහිය පිහිටුවන විදිහ තමයි මුලින්ම කියන්නේ කායගතා සතිය කියල. අන්න ඒක තමයි අපි මේ දැන් කරන්නේ. මාමාත් එන්න අපි එක්ක හවසට සතිමත් වෙන්න. වැඩිය ලොකු දෙයක් නැහැ, ඔය අම්මා කිව්වා වගේ සිහියෙන් ඇවිදින කොට කකුලට දැනෙන දේවල් කෙරෙහි සතිමත් වෙනවා. වාඩිවෙලා ඉන්න කොට වාඩිවෙලා ඉන්නේ කියලා දැනෙන විදිහ ගැන සතිමත් වෙනවා. වැදගත්ම දෙය තමයි මට හොඳට සතිමත් වෙන්න පුලුවන් වෙයි කියලා බලාපොරොත්තුවක් හරි, වේවා කියලා ප්‍රාර්ථනාවක් හරි තියාගෙන වැඩේ පටන් ගන්න එපා. හිත ඒවාගේ දේවල් වලට කැමතිම නැහැ.

ඒ ගොල්ලන්ට නොකිව්වට මමත් හොඳට අහගෙන හිටියේ. ඔය කිව්ව දේවල් මටත් කරන්න බැරිවෙයිද. බලමු මමත් හිතාගත්තා. හවස කුස්සියේ වැඩ ඉවර කරලා තුන් දෙනාම අර විදිහටම එහාට මෙහාට ඇවිදලා ඇවිත් වාඩිවුනා. මමත් නිකන් හිටියේ නැහැ. ඒ තුන්දෙනා වගේම ඇවිද්දා. වාඩි වෙලත් හිටිය.

වෙනදට රාත්‍රී කෑමෙන් පස්සේ ඔළු බලන අම්මයි අක්කයි දෙන්න චුට්ටන්ටත් කතා කළා සතිමත් වෙන්න උත්සාහ කරපු වෙලාවේ මොකද වුනේ කියල සාකච්ඡා කරන්න. මමත් පැත්තකින් වාඩිවුනා.

චුට්ටන් තමයි මුලින්ම කතා කලේ. මට වාඩිවෙලා ඉන්න පහසු වුනේ නැහැ. එහෙම තමයි එයා කතාව ආරම්භ කලේ. මට නම් හිතුනේ එහෙම නොකියා හිටිය නම් හොඳයි කියලයි. ඒත් අක්ක නම් ඒ ගැන මොකුත් කිව්වේ නැහැ. ඒ වෙනුවට ඇහුවා පුලුවන් වුන විදිහක් තියෙනවා නම් කියන්න පුලුවන්ද කියලා. චුට්ටන් බොහෙම උජාරුවෙන් කිව්වා සතිමත්ව ඇවිදීම නම් කරන්න පුලුවන් වුනා කියල. හිත වෙන වෙන දේවල් වලට නොගියාම නෙමෙයි කියලා අන්තිමට කිව්වා.

අක්කාගේ මුණ මලක් වගේ පිපෙනවා දැක්කේ මම විතරක් වෙන්න ඇති සමහර විට. හිනහා වෙවී අක්කා කියනවා. එහෙනම් මාමාට පුලුවන් සිහියෙන් සක්මන් කරලා, අනෙක් වෙලාවට තනියම කරන වැඩ ගැන සතිමත් වෙන්න. ඔය කනකොට බොනකොට වගේ, දත් මදින කොට වගේ වැඩ කරන කොට, සතිමත් වෙන්න. මම ඒක කියල දෙන්නම්කෝ.

ආන්න ඒක නම් මට පුළුවන් වෙයි චුට්ටන් කියනවා හොඳට හරි බැරි ගැහිලා වාඩිවෙන ගමන්. වැඩි දෙයක් නැහැ මාමේ කනකොට ඉස්සරවෙලාම බත් පිඟානේ තියෙන්නේ මොනවාද කියලා හොඳට බලන්න. මොන පාට එළවළු ද තියෙන්න කියලා. ඒවගේම ඊළඟට එක එක එළවළුව අල්ලන කොට අතට දැනෙන ස්වභාවය, ඊළඟට අනනකොට කොහොමද දැනෙන්නේ කියලා බලන්න පුලුවන්. අන්තිමට කටට බත් පිඩක් දාලා මුලින්ම දැනුනු රස ගැන සතිමත් වෙන්න පුලුවන්. ඊළඟට ටික ටික හපන්න. මුලින්ම දැනුනු රසට වඩා ටික ටික රස වෙනස් වෙන හැටි. මුලින්ම හැපුනට වඩා පහසුවෙන් පහුවෙනකොට හැපෙන හැටි. ගොඩක් දේවල් බලන්න පුලුවන් සතිමත්ව.

දත් මදිනකොටත් ඒ වගේමයි. බුරුසුවේ පාට හැඩය, දත් බෙහෙත් වල රස, බුරුසුවේ කෙඳි විදුරුමහේ වදිනකොට දැනෙන විදිහ. මාමා කරලා බලන්නකෝ. හා හා ඒක නම් මම නොවැරදීම කරන්න බලනවා චුට්ටන් කිව්වේ බොහොම ආශාවෙන්. දිගින් දිගටම තුන්දෙනා කතා කළා. මම මගේ සතිමත් ඇවිදීමයි, හිඳ ගැනීමයි ගැන හිතුවා. හෙට උදේ කිරි බොන කොටයි කෑම කන කොටයි කොහොමහරි සතිමත් වෙන්න ඕනි කියල අධිෂ්ඨානය කරගත්තා.

මට හීනෙන් පෙනුනෙත් මේ ගෙදර වෙලා තියෙන විපර්යාසය තමයි. කොහොම වුනත් ගෙදර හැමෝටම දැන් ලෙඩත් අඩුයි, එළවළු අල බතල වත්ත පුරාම හිටවලා ලස්සනයි. මමත් දැන් යන්නේ එන්නේ ඉදිරි ගාත් දෙක ගැන සිහියෙන්. චුට්ටන්ට වගේම මටත් වාඩිවෙලා ඉන්න කොට නම් සිහියෙන් ඉන්නම බැහැ. ඇස් වහපු ගමන් නින්ද යනවා. ඇස් ඇරගෙන වාඩිවෙලා ඉන්න කොට ඉස්සර නම් පේන්නෙම ලේන්නු කුරුල්ලෝ මට ඔච්චමට වාගේ පියාඹන හැටියි. දැන් නම් උන්ට හිරිහැර කරන්න හිතෙන්නේ නැහැ. අක්කා කියනවා මට ඇහුනා අපිට වගේම අනෙක් සත්තුන්ටත් ජීවත් වෙන්න අයිතිය තියෙනවා කියලා. මගේ සෙල්ලම වගේද උන්ගේ ජීවිතේ.

කනකොට බොනකොට නම් නොවැරදීම හොඳ සිහියෙන් ඉන්න උත්සාහ කරනවා. නැත්නම් කිටියා හොරාට මගේ කිරි ටික බොන්න ඉඩ තියෙනවා. එයා සතිමත් නැහැනේ.

මේක කියන කොට මට මතක් වුනා, අක්ක කියනවා එයා මේවා ඉගෙන ගත්තේ සති පාසලෙන් කියලා. ඔයාලටත් වැදගත් වෙයි කියලා හිතුවා. සති පාසලේ ළමයි සතිය පුහුණු කරනවාලු. ඒකට වෙබ් අඩවියකුත් තියෙනවාලු. එකේ ගොඩක් විස්තරත් තියෙනවාලු. පින්තූරත් තියෙනවාලු. අක්කා කිව්වේ www.sathipasala.org තමයි ඒකට යන විද්‍යුත් ලිපිනය කියලා. මට නම් බැරි වෙයි. ඔයාලා ගිහින් බලන්නකෝ.

මට තවම බැරිවුනා ඔය ආවා කියන කොරෝනාව නම් බලන්න. ඒකත් වෙබ් අඩවි වල තියෙනවා ඇති. කොහොම වුනත් කොරෝනා නිසා අපේ පවුලට ලොකු සෙතක් තමයි ඇතිවුනේ. ඒ වගේම මට හිතෙන්නේ සති පාසල හරි හොඳ තැනක් කියලා. සති පාසලෙන් අපේ අක්කට සතිමත් බව කියලා දුන්න නිසා එයා අපේ පවුලටම කියල දුන්නා. පවුලේම සතුට, නීරෝගිකම ඇති කරගන්න ක්‍රමය කියලා දුන්නා. බලාගෙන ගියහම මම අකමැති වුනත් අර මුලින්ම කිව්වා වගේ කාන්තාවකට යමක් ඉගැන්නුවොත් ඒක හැමෝටම කියලා දෙනවා විතරක් නෙමෙයි ඒක වගකීමෙන් කරන්න පුලුවන් හැකියාවකුත් තියෙනවා. මම මේක ලියලා දෙන්න කියලා අල්ලපු ගෙදරට කිව්වෙත් කාන්තා ඔබේ හැකියාවන් ගැන දැනුවත් වෙලා. තමනුත් සතිමත් වෙලා, පවුලේ අනෙක් අයටත් කියලා දෙන්න මේ කොරෝනා නිසා ගෙවල් වලට වෙලා ඉන්න කාලේ ඉදිරියට එන්න කියලා.

ලේන්නුන්ගේ කුරුල්ලන්ගේ ජීවිත වලට මගෙන් ඇතිවුණු තර්ජන නැවැත්තුවාට ලේන්නු කුරුල්ලෝ අක්කාට පින් දෙනවා ඇති. මාත් පින්දෙනවා මම දැන් නරක වැඩ කරන්නේ නැහැනේ.

මම ටිමී.

රෝහිනී සිල්මාතාව



කවි සිතුවිලි

වදනින් වදන පැටලි පැටලි
නිමක් නැති කතාවක
අරුත් දිව යයි අතීතයකට
යළිත් නොඑනා ලෙස නිමා වුණ
නමුත් වටහා ගන්න බැරි එය
සිත වැසී ඇති වලාවක් තුළ

සහනයක් නැත සිතක් ඇතිනම්
නිතර දිව යන අතීතයකට
කිමද දුක්විඳ ලබන සැනසුම
අතීතයෙ වූ දේ කතා කර
ලබන්නට නම් දිවිය සුන්දර
පහදන්න සිත් අවදි බව තුල
පවත්වා සිත මේ මොහොත තුල

තිළිනි දිල්හානි
සති පාසල, ශ්‍රී ලංකාව

EEG Patterns during Mindfulness Meditation

This is the summary article of the research carried out using Buddhist monks of the Meethirigala Nissarana Forest Monastery. The study was conducted by Dr. Chamil Marasinghe, Dr. Varuni Tennakoon and Dr. Sanath Mahawithanage.

Mindfulness meditation has been a popular meditation practice in Asia for a long period of time. This is believed to be introduced by Buddha. It is believed that this meditation has the fundamentals to eliminate the suffering of human beings and is the pathway to attend the enlightenment. "Sathipattana Sutta", a discourse by Buddha himself, elaborates on how to practice mindfulness correctly. "Vipassana" is the type of mindfulness meditation that Theravada Buddhist monks are engaged in. Experienced meditators are known to achieve deep meditative statuses and mental serenity. Some Buddhist monks are fully devoted to this meditation and engage in this practice all the time. To avoid distractions from the society, they isolate themselves in monasteries. They undergo extensive training under the guidance of experienced monks. They follow a set daily routine. This involves long hours of both sitting and walking mindfulness meditation. Apart from formal meditation sessions, they are trained to be mindful at all time.

Mindfulness ("sati") is the attitude and practice of bare attention in a purely receptive state of mind. Mindfulness meditation described as paying attention to bodily sensations (both external and internal), non-judgmentally. In other words, observing how the mind's attention moves from one thing to another. During the training of mindfulness, some concentration techniques are incorporated into mindfulness meditation. One such popular mindfulness meditation technique is mindful breathing. During mindful breathing, meditators observe how inspiration and expiration happens.

Meditation has become a popular research area in the recent past. One of the popular technique used to assess changes in the brain during meditation is



electroencephalography (EEG). During EEG recording, electrodes are attached to various parts of the scalp and records the electrical activity of the brain. Digital EEG recording systems are often used in research and analyses changes of different EEG wave patterns and their amplitudes. There are five main EEG waveforms namely, delta (0.5-3.99 Hz), theta (4-7.99 Hz), alpha (8 -12.99 Hz), beta (13-32 Hz) and gamma (above 32 Hz). Beta is subdivided into beta 1 (13-17.99 Hz), beta 2 (18-24.99), beta 3 (25 to 31.99). EEG variations during different types of meditation techniques are researched. Changes are observed in all five-wave pattern during meditation. Cahn and others found when practising Vipassana meditation (tradition of Goenka with controlled thinking), delta decrease is seen in bilateral frontal regions and gamma increase seen in patieto-occipital areas. Also, the decrease in alpha was seen in experienced meditators and increase in alpha power is seen with few meditation practice years.



Although, EEG is widely used to analyse electrical changes of the brain during meditation, there is no published literature assessing the activity of brain using EEG among forest-dwelling monks. The objective of this study was to identify EEG patterns of forest monastery based Buddhist monks during a mindfulness meditation session.

In this research study, an EEG recording was performed on eighteen experienced Buddhist monks who engaged in a 'Vipassana' (insight) mindfulness meditation session for forty minutes. Participant Buddhist monks were recruited from Meethirigala Nissarana Vanaya, a monastery in the strict forest tradition. Neurovirtual BrainWave III EEG unit was used to record EEGs. Standardized low-resolution brain electromagnetic tomography (sLORETA) was used for analysis.

The mean participant age was 41 years (SD 17.5); average meditation years was 6.4. The paired t-test revealed significantly high theta ($p = 0.046$) and gamma 1 ($p=0.037$) power at the end (40^{th} minute) compared to the beginning (1^{st} minute) of the meditation session. The theta and gamma power augmentation were observed at frontal and prefrontal brain regions and the best matched area was Brodmann area (BA) 9.

The study shows that a significant increase in theta and gamma power during mindfulness meditation. Theta and gamma are known to associate with cognitive control, relaxation and heightened awareness. BA 9 is known to associate with sustained attention and working memory. Therefore, cultivation of mindfulness practice may help develop an awakened mind with attentive calmness.

මින්ට් මීයාගේ සතිමත් ඇවිදීම

දවසක් මින්ට් සහ ලින්ට් කියල මියන් දෙදෙනෙක් කෑම සොයාගෙන ගියා. එයාල දුටුවා මේසය උඩ තිබුණු කිරිවලින් හදපු ක්‍රීම් භාජනයක්. හ්ම්... හොඳ සුවඳක්.. යමුද ගිහින් රස බලන්න කියල මින්ට් කිව්වා. ලින්ට් කිව්වා ඔව් ඔව් රස පාටයි කියල.

එයාල දෙන්නම භාජනය ඇතුළට අඩිය තිබ්බා. අප්පච්චියේ මොකද වුනේ? දෙන්නම එහි හිර වුනා. එයාලාට එතැනින් අයින් වෙන්න පලුවන් වුනේ නැහැ.

මින්ට් එයාගේ කකුල් සෙමින් ඇත් මෑත් කරන්න මහන්සි ගත්තා.

ලින්ට් කෑ ගසනවා.. මම හිරවෙලා.. මම ඉවරයි.. මට හෙලවෙන්න බැහැ... උදව් කරන්න කියල.

මින්ට් කියනවා.. කෑ ගහන්නේ නැතිව සෙමින් ඔයාගේ කකුල් සොලවන්න මහන්සි ගන්න.

ඒ වුනාට ලින්ට් ඒකට ඇහුම්කම් දුන්නේ නැහැ. මහන්සි ගත්තෙත් නැහැ. කෑ ගසමින්ම ක්‍රීම් භාජනයේ ගිලී ගියා.

නමුත් මින්ට් බොහොම මහන්සියෙන් නවතින්නේ නැතිවම ඇවිදිනවා වාගේ ක්‍රීම් එක තුල තමන්ගේ කකුල් දෙක එහාට මෙහාට සෙලෙව්වා. මින්ට් ඒ ඇවිදීම පරම සුබ සෙල්ලමක් ලෙස යොදා ගත්තා. හරියට ඔහුට සතියෙන් ඇවිදින්න අවස්ථාව ලැබුණා වගේ. මින්ට් සිදුවුණ අනතුර ගැන කම්පා වුනේ නැහැ. ඔහු එහි සෙමින් සතියෙන් නිශ්ශබ්දව ඇවිද්දා.

නොපසුබට උත්සාහයෙන් ඇවිදීම කල නිසා අර ක්‍රීම් ටික ටික ඝන වෙන්න පටන් ගත්තා. එම ක්‍රීම් ටික ටික ඝන වෙන කොට මින්ට් අඩියෙන් අඩිය මතු පිටට අඩිය තියා උඩට පැමිණියා. ටික වෙලාවකින් අර ක්‍රීම් බටර් බවට පත් වුනා. අවසානයේ මින්ට් බටර් මත ඇවිමින් වැටී තිබුණ උවදුරෙන් බේරුණා.



ඉගෙනුම

- මොන ප්‍රශ්නයක් කරදරයක් ආවත් සතිමත් වී කරදරයෙන් මිදීමට විසඳුම් සොයන්න.
- එන කරදරය හෝ ප්‍රශ්නය පරම සුබ සෙල්ලමක් සේ සිතන්න. (පරම සුබ සෙල්ලම ගැන ඉගෙන ගන්න සති පාසල වෙබ් අඩවිය බලන්න)
- එන සෑම ප්‍රශ්නයක් ම කරදරයක් ම ඔබගේ සාර්ථකත්වයේ මං සලකුණුයි.
- සතියෙන් ඇවිදීම ඔබගේ ශරීරයට සහ මනසට දෙකටම ශක්තිය ගෙන දෙයි.
- සතියෙන් ඇවිදීම නිසා ඔබගේ සිහි නුවන අවදි වෙයි.
- සතිය පුහුණු වීම තුලින් ඔබගේ ඔරොත්තු දීමේ හැකියාව දියුණු වේ.
- තමන්ගේ ගෙදර මිදුලේ එහෙම නැත්නම් ගෙදර ඇතුළේ ඇති ඉඩක එහාට මෙහාට ඔබගේ සාමාන්‍ය ඇවිදීම කිරීම ඔබට දිනපතා ලැබෙන ඔසුවක්. ඇවිදීම "ඇවිදින බව" දැනගෙන කරනවා නම් ඒ ඔසුවේ ශක්තිය වැඩියි. සතිමත් ඇවිදීම නිසා හිතට සහනය සහ ගතට ප්‍රතිශක්තිකරණය ඇති වෙනවා.

අනුලා ප්‍රේමචන්ද්‍ර

Mindful walking of “Mint” the Mouse

One day two Mice called Mint and Lint were looking for food. They saw a bowl of cream on a table. Mint said, hm…nice smell… shall we reach there and taste? Lint said, oh yes looks yummy …

They Both get in to the bowl of cream. Oh… Dear what happened? They both got stuck there. Could not move.

Mint was trying to move his legs slowly.

But Lint was screaming. I am stuck, I am finished. I can’t move. help me….

Mint said please try to move your legs slowly without screaming.

But Lint did not listen, he did not try. While he was screaming, he was sinking in the cream.

But Mint moves his legs as walking in the cream without giving up his effort. He took this task as a Glad Game to practice. Mint thought that he is got a chance to do walking mindfulness. Mint did not upset about the accident. Mint was walking Slowly, Mindfully and Silently.

Gradually the cream was getting firmer because Mint was walking nonstop in the cream. When it gets firmer and firmer Mint took a step up on each layer. Eventually the cream became butter. Finally, Mint could walk on the surface of the butter and escaped from the accident.

Learning:

- Whatever the problem & Difficulties you face, be mindful and try to find solutions to overcome it.
- Look at the problems as Glad games. (please see the information of Glad Game in the Sati Pasala website)
- Remember that your problems and mistakes are the strengths of your path for success.
- Mindful walking gives you the strength for both your body and mind.
- Mindful walking opens your mind for clear comprehension.
- Mindful practice gives you the strength to be resilience.
- Doing a normal walk in your home yard or in a space inside the house is an everyday medicine for you. If you do it knowing that “you are Waking”, the strength you get is very powerful. It helps to increase the strength of your immunity.

Anula Premachandra

පාසල් මට්ටමින් “සති පාසල” වැඩසටහන් පැවැත්වීමට උපකාර වන සියලු පාසල් ගුරුවරුන් හා සති පාසල අනුග්‍රාහක භවතුන් වෙනුවෙන් පවත්වනු ලබන වැඩසටහන සැම සෙනසුරාදා දිනකම සවස 5.00 ට Zoom තාක්ෂණය හරහා පැවැත්වේ.

Zoom Meeting ID: **944 7530 3734**



කවි සිතුවිලි

සතියෙක අරුමය
පාලු නිසංසල
සති මාවතේ
හෙමින්සැරේ - පරිස්සමින්
ඉදිරියට
සිදුවන්නේ කුමක්දැයි?
කුහුලින් යුතුවැ
පිය මනිමින් සිටි
නිමේෂයක දී
මට මා හමුවිය
වැඩුණු සතිය සමගින්
හුරතල්වෙමින් ප්‍රීතියෙන්
සතිමාවතේ
ඉදිරියටම පා තබන
නිමේෂයක දී
මම මා නොවෙන බව
වැටහිණි
සැනෙකින් සියල්ල අදුරුවී
නැවතත් ඒකාලෝකවිය
පණැතිව සිටිනුයේ
මා පමණදැයි සිතුනි
එහෙත් අරුමයෙකි
සතිය නම්
මා අතනොහැරම
මා සමගම විය

බී. සද්ධාතිස්ස හිමි
සති පාසල, ශ්‍රී ලංකාව

සති බලය

2වන කොටස

දැන් ඊළඟට අපි උත්සාහවත් වනවා තෝරගත්ත අරමුණ තව විස්තර සහිතව බලන්න. ඒ කියන්නේ මුලදි තියෙන්නේ අපි හිතමු නිකන් එක පදාසයට අහුවුණ අරමුණක්; තනි ඒකකයක් වශයෙන් අහුවුනේ. හැබැයි මේක ටිකක් සියුම්ව බලන්න පුළුවන්නම් මේකෙ තියන තව තව විස්තර තේරෙන්න ගන්නවා. මේක ටිකක් ලිහිලා යනවා. මේ "එකක්" වශයෙන් දැකපු එක දැන් ඔන්න "රැසක්" වශයෙන් පේන්න ගන්නවා. අපි කියනවා "සම්පජඤ්ඤය වැඩෙනවා" කියලා නැත්නම් සති සම්පජඤ්ඤය කියලා අපි කියනවා. ඒ කියන්නේ දැන් හොඳට මේ විස්තර සහිතව විවිධාකාර පැතිවලින් බලන්න පුළුවන් හැකියාවක් හිතේ හැදෙනවා. ඊළඟට දැන් මේ අරමුණේ විස්තර ලැබෙන්න ලැබෙන්න අරමුණ මොන මොන වගේද හැසිරෙන්නේ මෙයාගේ සටහන් මොන වගේද මෙයාගෙ හැඩහුරුකම් මොනවද මෙයාගේ ජීවිතකාලේ නැත්නම් ආයු කාලය මොන වගේද කියල තේරෙනවා.

ඊළඟට අරමුණට හොඳට අපි අභිමුඛ වෙන්නේ කොහොමද, ඒ කියන්නේ දැන් හිතන්න අපි දෙයක් දිහා බලනකොට ඕනෙනම් පැත්තේ ඉඳලා බලන්න පුළුවන්. දැන් අපි මේ ඔරලෝසුව දිහා බලනවා නම් මට පුළුවන් ඕනෙනම් ඇත්ක ඉඳන් පැත්තෙන් බලන්න. නැත්නම් පිටිපස්සෙන් බලන්න පුළුවන්. නැත්නම් හොඳට ඉස්සරහට ඇවිල්ලා, හොඳට ඒක දිහා අභිමුඛව බලන්න පුලුවන්. ඒ වගේ අපි අරමුණක් දිහා බලන ආකාරය තියෙනවා. අන්න දැන් සතිය පවත්වන්න පවත්වන්න අපි උත්සාහ වන්ත වෙනවා හොඳට දැන් මේ අරමුණත් එක්ක අභිමුඛ වෙන්න. මේ හැකියාවන් හදාගන්න තමයි කල් යන්නේ ඇත්තටම. මේක ප්‍රායෝගිකව හදන්න සිද්ධ වෙනවා. අපි සතිය වැඩුවා කියලා ප්‍රමාණවත් වෙන්නේ නැහැ. මේ සතියේ තියෙන සුවිශේෂී හැකියාවක් ටික එහෙම නම් මතු කරගන්න සිද්ධ වෙනවා.

උදාහරණයක් වශයෙන් දැන් ආශ්වාසයක් දිහා බලනකොට, මේ ආශ්වාසය පටන් ගන්නේ කොහොමද මේක තව තව වර්ධනය වෙන්නේ කොහොමද ඊළඟට නොදැනී යන්නේ - ඒක අවසානය කොහොමද ඊට පස්සේ මොකද වෙන්නේ; නිකං පොඩි හිඩැසක් මගෙත් අහුවෙනවා; ඊළඟට ඔන්න ප්‍රාශ්වාසය පටන් ගන්නේ කොහොමද මැද හරිය කොහොමද අග හරිය කොහොමද අවසන් වුණාට පස්සේ මොකද වෙන්නේ; මේ මුළු චක්‍රයට හිත දාගෙන ඒකට හොඳට අභිමුඛව ඉන්න පුළුවන් ගතියක් හැදෙනවා. ඇහැක් පිට ඇහැක් තියෙන ගතියක් හැදෙනවා. නිකං පැත්තෙන් ඉඳලා ලාවට බලන ගතියක් නෙවෙයි. හොඳට දැන් අරමුණේ සියලු විස්තර අපිට ලැබෙනවා. ඉතින් මේ හැකියාවන් ටික ටික සතිය වර්ධනය වෙනවා එක්ක අපිට ලැබෙනවා; අපට උරුම වනවා.

ඉතින් ඒ නිසා මේ සතිය කියන එකට තනි අර්ථකතනයක් දෙන්න අමාරුයි. මොකද මේකේ තියෙන්නේ වර්ධනය වෙන ස්වභාවයක්. අපි මේක නිවැරදිව වඩනවා නම් සතිය වැඩෙන්න ඕනේ. මුලදී "සති මාත්‍රයක්" කියලා හඳුන්වලා දුන්නට ඒ මට්ටමේම දිගට තිබිලා වැඩක් නැහැ. අපි මේ දරන ප්‍රයත්නය හරහා මේක තව තව වර්ධනය වෙමින් වර්ධනයය වේවි මේ සතියේ තියෙන ඒ සුවිශේෂී හැකියාවන් අපට දැනෙන්න ඕනේ; අපට උරුම වෙන්න ඕනේ. ඉතින් ඒ නිසා බුදුහාමුදුරුවෝ විවිධාකාර ක්‍රම හරහා මේ සතිය ඉස්සරහට ගන්න විදි කියලා දීලා තියෙනවා. උදාහරණයක් වශයෙන් ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස ක්‍රියාවලිය හරහා සතිය ඉස්සරහට ගන්නවා.

තවත් ක්‍රමයක් තමයි දැන් ඔය බුරුමේ මෑතකදී සෑහෙන්න ප්‍රචලිත වෙලා තියෙන්නේ. මේ උදරයේ පිම්බීම හැකිලීම කියන එක අරමුණු කරගෙන ඒ හරහා සතිය ඉස්සරහට ගන්නවා. එහෙමත් නැතිනම් මේ කයට මේ ඉරියව්වට හිත දාගෙන ඉන්නවා එතකොට තමන්ට තේරෙනවා මේ ඉරියව්ව එක්ක තමයි ඉන්න බව. දැන් ඉරියව්ව තියෙන ප්‍රදේශය විතරයි මේ හිත වැඩ කරන්නේ. හිත දැන් පිට වැඩ කරන්නේ නැහැ. ඒ වෙනුවට ඉරියව්ව තියෙන ප්‍රදේශ්ය විතරක්, ඒ රාමුව විතරක් මේ හිත ඉන්න හුරුවෙනවා.

ඉතින් මේ කටයුතු කරද්දි අපි හුග ක් වැඩ කට කටයුතු පටලවගන්න යන්නේ නැතුව එකක් තෝරගෙන කරන්න පටන් ගන්නවා. මේකට අපි එදිනෙදා ජීවිතයේ කරන වැඩ වැඩකටයුතු එකතු කරගන්නවා එතකොට අන්න තව තව මේක විචිත්‍ර වෙලා එනවා. දැන් අපි ඉඳගෙන සතිමත් වීම, නැතිනම් ඉඳගෙන කරන භාවනාවක්, පර්යංක භාවනාවක් විතරක් නෙවෙයි, සක්මන් කරමින් සතිමත් වීම භාවනාවක් විතරක් නෙවෙයි, මේකට තව හඳුන්වලා දෙනවා කොහොමද මේ අතිකුත් වැඩත් සිහියෙන් කරන්නේ කියන කාරණය.

දත් ටික මදින් එක සිහියෙන් කරන්නේ කොහොමද; ඇඳුම් පැළඳුම් අඳින එක සිහියෙන් කරන්නේ කොහොමද; කනකොට බොනකොට සතියෙන් ඒ කටයුත්ත කරන්නේ කොහොමද; ඊළඟට ඉස්සරහ බලනකොට ඒ කටයුත්ත මට සිහියෙන් කළ හැකිද? පැත්ත බලනකොට මට පුළුවන්ද ඒ කටයුත්ත සිහියෙන් කරන්න. ඊළඟට අපි හිතමු මේ ඇඳුම් පැළඳුම් අඳින කොට පළඳිනකොට, නැත්නම් මේ සි-

වුරක් පෙරවනකොට අපිට පුළු-වන්ද ඒ කටයුත්ත සිහියෙන් කරන්න. ඒ තියා බුදු හාමුදුරුවෝ කියනවා මල මුත්‍රා පහ කරද්දී පවා ඒ කටයුත්තක් සිහියෙන් කරන්න පුළුවන්ලු. එහෙම නම් ඉතින් අපිට තේරෙනවා මේ සිහිය පවත්වන්න කියලා විශේෂ කායික ක්‍රියාවක් නෑ; සෑම කායික ක්‍රියාවකම මේ සිහිය පවත්වන්න පුළුවන්. එහෙමනම් අපි දැන් උත්සාහ වන්ත වෙන-වා මේ අනෙකුත් ජීවිතයේ කරන එදිනෙදා සෑම කටයුත්තකදීම මේ සිහිය වැඩෙන ආකාරයට කටයුතු කරන්න.

පූජ්‍ය පානදුරේ චන්දරතන ස්වාමීන් වහන්සේ



Summary Report on SP Bundoora Children's Feedback

Sati Pasala Bundoora (in Melbourne, Australia) has conducted a simple survey in October 2019 to get the children's and parent's feedback on practising mindfulness. This was based on questioners compiled by Jagath and (maybe Iresha) for SP at Dhammasarana temple, Keysborough, Melbourne a while ago.

Majority of the children attending SP Bundoora are below 15 years of age. The survey was handed out during Sati Pasala Bundoora 15th session held on 13th October 2019. We have compiled the report based on feedback received from 13 children (6-13-year age group) of which 75% have attended more than 5-8 Sati Pasala sessions by October 2019.

The results presenting a very positive aspect of the Sati Pasala. Although each of us has personally experienced the benefit of mindfulness practice, this information can be used as proof to show others the benefit of mindfulness in an evidence-based society.

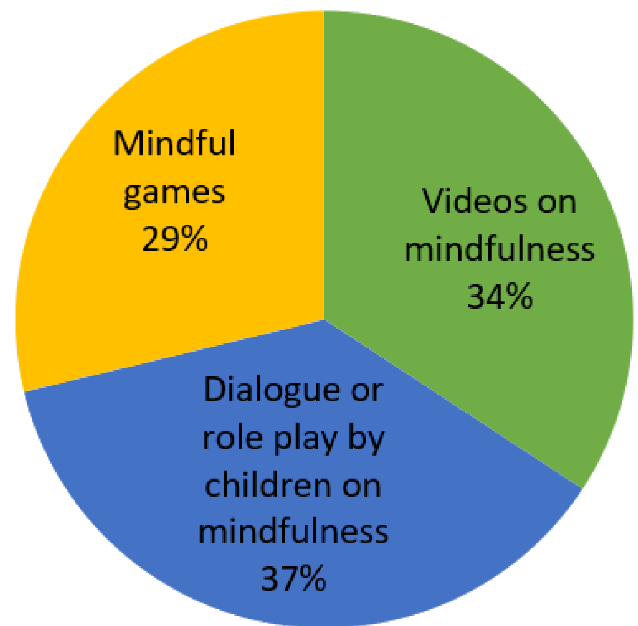
This is just the results of a one-off survey carried out with a very small sample size in just one geographical location. Ideally, for a better comparison, this type of survey should have been handed out at the beginning of a Sati Pasala program and then again after several months into the program. It would be great to see the results with more number of participants from various locations.

Following are the questions included in the survey and the summary of feedback received.

1. Please rate the following items used in Sati Pasala showing you to understand and practice of mindfulness (3 - Useful; 2- More useful; 1 - Most useful)

- Videos on mindfulness
- Dialogue or role play by children on mindfulness
- Mindful games

Most Useful Techniques in Understanding Mindfulness



2. Do you practice mindfulness outside of Sati Pasala sessions? (please tick the answer that is closest to your situation)

- Yes, I practice being mindful often – at home, school and other places.
- I practice being mindful sometimes.
- I practice being mindful only when I really need that.
- I only practise mindfulness at Sati Pasala.

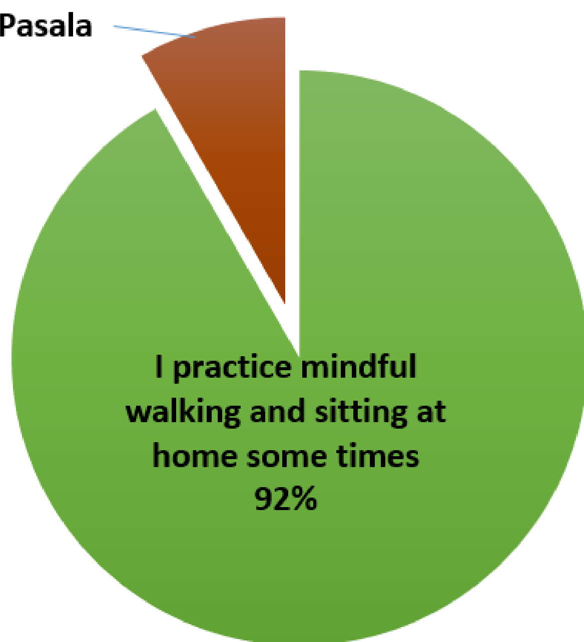
Practicing Mindfulness outside Sati Pasala



3. How often do you practice mindful walking and sitting? (please tick the closest answer)

• My parents and I practice mindful walking and sitting as part of our daily routine.
• I practice mindful walking and sitting on my own as part of my daily routine.
• I practice mindful walking and sitting at home some times
• I practice mindful walking and sitting only at Sati Pasala

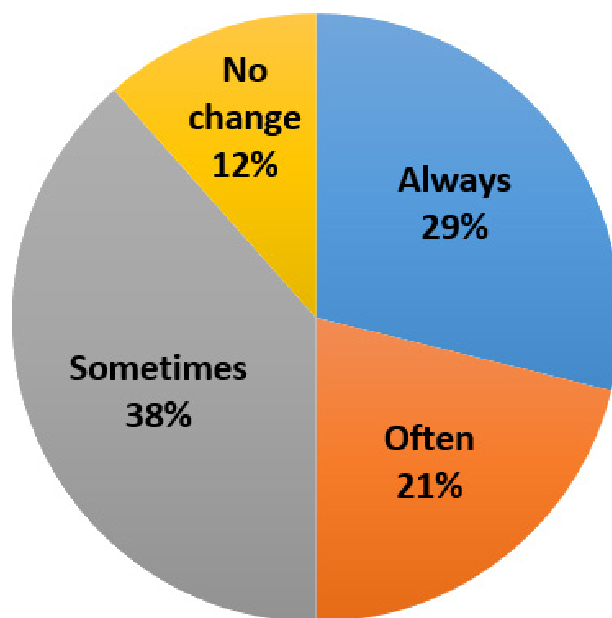
Frequency of Practicing Mindfulness



4. In what areas has practising mindfulness helped you at home? (Always, Often, Sometimes, No Change)

• I am more focussed on tasks, saving time usually wasted due to the monkey mind.
• When I am disturbed, I can get back to focus on the task quickly.
• I try to practice mindfulness during daily activities.
• I am happy to help with household chores like taking out the garbage or making my bed.
• I communicate with my family well.

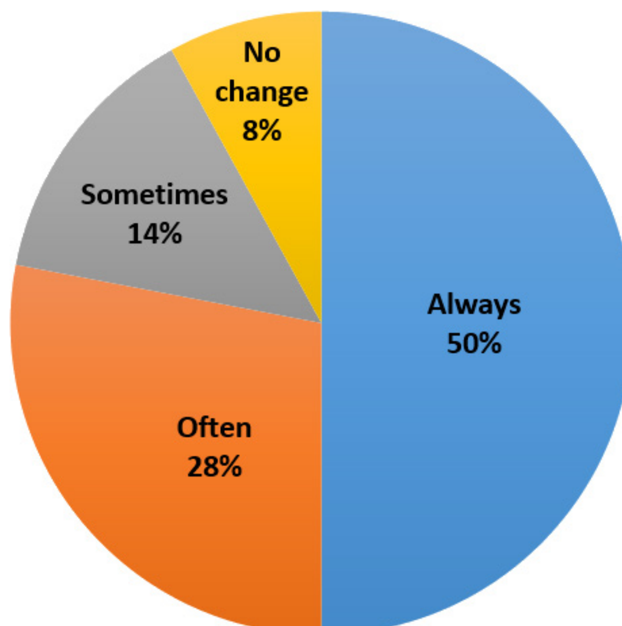
Mindfulness at Home Environment



5. In what areas has practising mindfulness helped you in school? (Always, Often, Sometimes, No Change)

• I pay more attention in class.
• My grades have got better.
• I feel my memory has improved.
• I get less anxious about tests/exams/sports/other upcoming events.
• I have received more positive feedback from teachers over the past year.

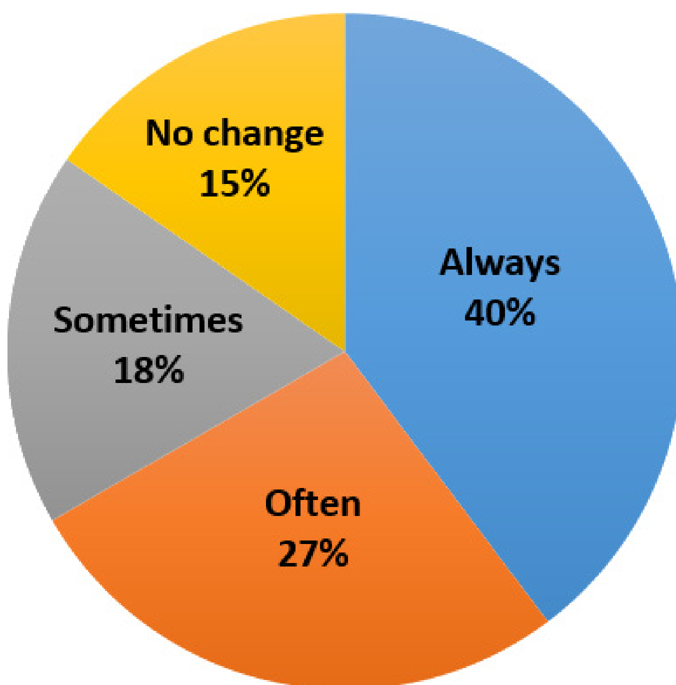
Mindfulness on School Learning



6. What have you learnt about yourself after you started practising mindfulness? (Always, Often, Sometimes, No Change)

- I am more aware of my actions and speech than before.
- I become aware more quickly when strong emotions e.g. anger arises in my mind.
- It is getting easier to recognise my own intentions.
- I worry less about the past.
- I concentrate better.
- I enjoy the silence.
- I experience inner calm.
- I feel happier than before.

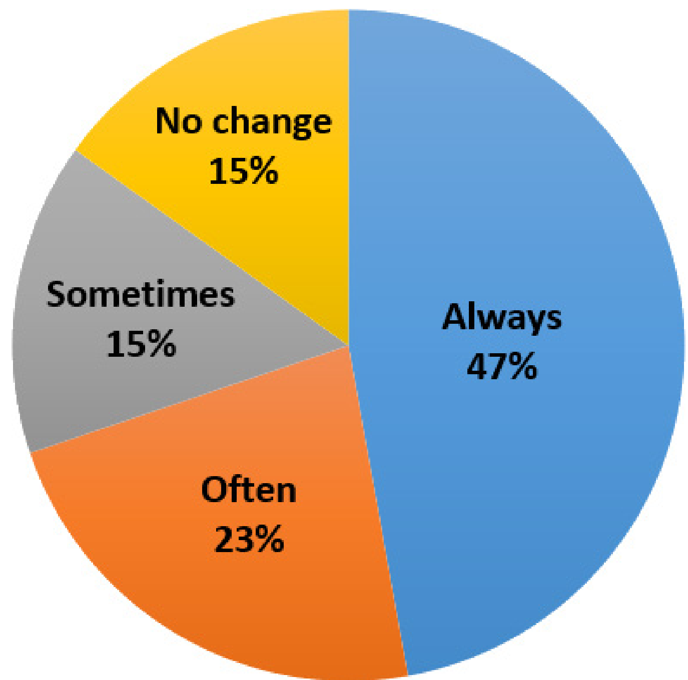
Mindfulness on Self Awareness



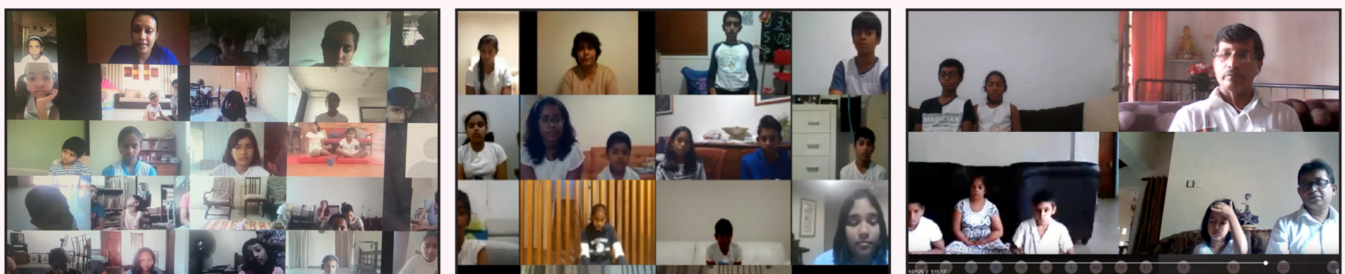
7. How has practising mindfulness helped you in social situations? (Always, Often, Sometimes, No Change)

- I make friends more easily.
- I pay more attention to the person I am with.
- I have become more compassionate.
- When someone provokes me I can easily turn my mind inwards rather than reacting.
- I accept disadvantageous situations with a balanced mind.

Mindfulness on Social Inteligence



Lilanga Balachandra
Bundoora Sati Pasala - Victoria, Australia.



සති පාසල පදනම විසින් ශ්‍රී ලංකාවේ පාසල් දරුවන් වෙනුවෙන් මෙහෙයවන වැඩසටහන සැම ඉරිදා දිනකම උදෑසන 9.00 ට Zoom තාක්ෂණය හරහා පැවැත්වේ.

Zoom Meeting ID: **944 7530 3734**

සිත නිසල කිරීම

2වන කොටස



පූජ්‍ය අතුරුගිරියේ ධම්මවිහාරී ස්වාමීන්වහන්සේ විසින් රචිත "සතිමත් බවෙන් උපන් නිසල් සිත් හා ප්‍රඥාව" යන කෘතිය ඇසුරිනි.

අපගේ මානසික පුරුදු අනුව යමක් නරක යැයි දකින විට, අපි එය පසෙකට තල්ලු කරයි. ප්‍රතික්ෂේප කර එය එසේ නොවේ යැයි පවසා කෙලෙසක හෝ එය ඉවත දැමීමට උත්සාහ කරමු. නොදැනුවත්වම වුවද අප මේ සටන් කරන්නේ අපේම අත්දැකීම් සමූහයක් සමග ය. මෙයින් සිදුවන්නේ, අප අප වෙතින් පලා යාමට උත්සාහ කිරීමයි. එසේ කිරීමේ මානසික පුරුද්ද ''ගැටීම'' කියා හඳුන්වන්නෙමු.

අපගේ අත්දැකීම්වල හොඳ හා නරක යන කොටස් අපගේ මානසික පුරුදු අනුව තෝරා ගත්තද, අපගේ අවධානය යොමු නොවන තවත් අත්දැකීම් කොටසක් ඇත. එය නම් මධ්‍යස්ථ අත්දැකීම් ය. මධ්‍යස්ථ අත්දැකීම් යනු අපව වෙනසකට පත් නොකරවන අත්දැකීම් ය. ඒවා හොඳ හෝ නරක වශයෙන් නොගන්නා උදාසීන, ඇල්මැරුණු හා නීරස, කම්මැලි යැයි පවසන අත්දැකීම් ය. මෙම අත්දැකීම් දමන්නේ මධ්‍යස්ථ ගොඩට ය.

මධ්‍යස්ථ අත්දැකීම් මග හරින අපගේ අවධානය වැඩි වශයෙන් ම යොමුවන්නේ කෙළවරක් නැති ආශාවන් හා ගැටීම් වෙතටය. මේ හේතුවෙන් මධ්‍යස්ථ අත්දැකීම් අපගේ අවධානයෙන් ගිලිහී යයි. ආශාවන් ලුහුබඳින වේදනාවලින් පලා යන මේ ගමනේ දී අප ලබන අත්දැකීම්වලින් සියයට අනූවක් පමණ මධ්‍යස්ථ අත්දැකීම් ය. නමුත් ඒ පිළිබඳව අපගේ අවධානය යොමු නොවනු ඇත. තවත් සරලව කියනවානම් අප දවසක් තුළ අත්දකින අත්දැකීම් ගතහොත් අප කැමති හා අකමැති වූ අත්දැකීම් වෙන් කළ හොත් ඉතිරිවන වැඩි ප්‍රමාණයක් අත්දැකීම් කැමති හා අකමැති නොවන මධ්‍යස්ථ අත්දැකීම් ය. එම කොටස ''නොසලකා හැරීම'' නම් වූ මානසික පුරුද්දට වැටේ. මෙවන් උන්මත්තක වූ ක්‍රියාදාමයක ප්‍රතිඵලය වන්නේ, අපට ජීවිතයේ යථා ස්වභාවය මග හැරී කෙළවරක් නැති වෙහෙස කර ධාවන තරඟයකට වැටීමයි. කොතරම් වෙහෙස දරා විනෝදය හා සාර්ථකත්වය හඹා ගිය ද ජීවිතය තේරුම් නොගැනීම නිසාම ජීවිතය තමාටම නීරස එකක් බවට පත්විය හැකියි. එය එසේ නමුත් ජීවිතය නීරස එකක්ම විය යුතු ද? නැත, කොහෙත් ම නැත. එහි කනස්සලු බවක් පෙනෙන්නේ ඔබ ඒ දෙස බලන බැල්මෙහි ඇති වැරැද්ද නිසා ය. ජීවිතය දෙස බැලිය හැකි හාත්පසින්ම වෙනස් දෘෂ්ටියක් නැතහොත් දැකීමක් එයට යටින් ඇත.

එනම්, කාලය නවතාලීමට උත්සාහ නොකර ගලා යන අපගේ අත්දැකීම් දැඩිව අල්ලා ගැනීමට හෝ ප්‍රතික්ෂේප කිරීමට හෝ නොසලකා හැරීමට උත්සාහ නොකරන මානසික මට්ටමක් සකසා ගැනීමයි. එය හොඳ හා නරක ඉක්මවාලූ මෙන්ම තෘප්තිය හා වේදනාවටත්, ආලෝකය හා අන්ධකාරයටත් එපිටින් පවතින චමත්කාර අයුරින් ලොව දැකිය හැකි මානසික මට්ටමකි. එය අප තුළ වර්ධනය කරගත හැකි කුසලතාවයකි. පහසු නැති නමුත් එය ඔබට ඉගෙනගත හැකිය.

අප ආශා කරන සියලු දේ දිනා ගැනීම කිසිදාක කළ නොහැකියි. නමුත් වාසනාවකට මෙන් එයට විකල්පයක් ඇත. අපි අපේ ජීවිතය තේරුම් ගැනීම තුළින් ආශාවෙන් හා ද්වේශයෙන් සැදුන මේ චක්‍රයෙන් මිදීමට අපට හැකියාව ඇත.

ජීවිතය හරි හැටි තේරුම් ගැනීමට නම් අපට දියුණු හා හොඳ අවදි මනසක් තිබිය යුතුය. අවාසනාවකට අපි අපගේ මනස ගැන වගබලා ගන්නේ නැත. මේ මනස හා කය අපගේ ගෘහයයි.

-මතු සම්බන්දයි-

පූජ්‍ය අතුරුගිරියේ ධම්මවිහාරී හිමි
'සති පාසල' ඉහළ බෝමිරිය, කඩුවෙල.

අම්මාගේ සති සටහන්

2වන කොටස

(කෙණ්ඩා පෙරළීම)

ආදරණීය පුතේ,

මතකයිනේ මම පහුගිය සටහනින් මගේ පුතාට කියලා දුන්නා කොහොමද අම්මායි පුතයි මීතිරිගල නිස්සරණ වනයේදී පළමු වතාවට සතිමත් බව පුහුණු කලේ කියලා. ඒ ලබපු සතිමත් වීමේ අත්දැකීම මුලු ගර්භනී කාලය පුරාවටම අම්මාට මහා ලොකු පහසුවක් උනා.

හැමදාම ලොකු ස්වාමීන්වහන්සේගේ ධර්ම දේශනාවට සවන් දෙන්න අම්මාත් අනික් හැමෝම වගේ අපහසුවක් නැතුව බිම ඉඳගත්තා. ධර්ම දේශනාව ආරම්භ කරන්න ලොකු ස්වාමීන්වහන්සේ වඩින්න මොහොතකට කලින් අපි හැමෝම බිම වාඩි වෙලා ඉන්න වෙලාවට මම පුතාට මගේ හිතින් කියනවා "පුතේ අපි දැං සන්සුන්ව බණ අහමු" කියලා. ධර්ම දේශනාව අතරේදී අම්මා ඉඳගෙන ඉන්න ඉරියව්ව වෙනස් කරපු හැම වතාවකම අම්මා ඒ ඉරියව්ව වෙනස් කළේ ඉතාමත් සතිමත්ව බව මේ සටහන ලියන මොහොතේ පවා අම්මට සිහිපත් වෙනවා.

ඒ සතිමත් බවේ පුහුණුව කොයිතරම් සාමාන්‍ය දෙයක් වුනාද කියනවා නම්, පුතා අම්මගේ කුසේ හිටපු මුලු කාලයේම, නින්දේදී පවා ඉරියව් වෙනස් කරන බොහෝ අවස්ථාවල අම්මා ඒ ඉරියව් වෙනස් කලේ ඉතා සතිමත්වයි.

අම්මා අහලා තියෙනවා දරු ගැබක් දරන ගැබිනි මවක් බොහොම අඩුවෙන් තමයි සුව පහසු නින්දක් ලබන්නේ කියලා. මවගේ ශරීරයේ ඇතිවන විශාල වෙනස්කම් එක්ක සාමාන්‍යයෙන් ලබන නින්ද අම්මා කෙනෙක් වෙන්න ඉන්න කාන්තාවකට ලබන්න බැහැ. ඒ වගේම නින්ද ගිහින් ඉන්න ඉරියව්ව නිසා දරුවට අපහසුද දන්නේ නෑ කියලා හිතමින්, තවමත් ඇස් දෙකට නොදැකපු තමන්ගේ දරුවා වෙනුවෙන් උපන් සෙනෙහසින් අම්මා කෙනෙක් නිරන්තරයෙන් නොසන්සුන්වයි ඉන්නේ. ඒ නොසන්සුන් බව අවදියෙන් ඉඳිද්දි වගේම නින්දේදීත් අම්මාව පීඩාවට පත් කරනවා. ඒ අත්දැකීම අම්මාත් ඒ ආකාරයටම අත්වින්දා.

සමහර වෙලාවට රෑ මැද අම්මාට ඇහැරෙන්නේ කිසිම හේතුවක් නැතිව. වෙලාවක බයක් දැනෙනවා අනේ මගේ දරුවා අංග සම්පූර්ණ දරුවෙක් නොවුනොත්, මොනයම් හෝ ශාරීරික හෝ මානසික ආබාධ සහිත දරුවෙක් උනොත් කියලා. ඔන්න ඉතිං ඒ ඔස්සේ හිතනවා. වෙලාවකට හිතෙනවා පුතා ඉපදුනාම මම පුතාව හදන්නේ මෙන්න මෙහෙම, දඬුවම් කරන්නේ, තරවටු කරන්නේ, ඇඳුම් අන්දන්නේ, ඉස්කෝලේ යවන්නේ මෙන්න මෙහෙම කියලා. නූපන් ඔයා වෙනුවෙන් පුතේ අම්මා රෑ නොනිදා දැකපු කෝටිගානක් හීන තියනවා. ඒ අතර සමහර වෙලාවට හිතිලා තියෙනවා පුතා ලැබෙන්න ගිහින් අම්මා මැරුනොත් පුතාගේ තාත්තා, අත්තම්මා, සීයා පුතාව හොඳින් බලා ගනීද කියලා. මේ තමයි ගැබිනි මවක් නිරන්තර පීඩනයෙන් ඉන්න හේතු කියලා දැං අම්මට වැටහෙනවා. පුතේ, මේ මොහොතේ ජීවත් වෙන්නේ නැතුව අනාගත අවිනිශ්චිතබව ගැන ඇතිවන සිතුවිලි නිසා අම්මාත් මාස ගණනාවක් මහා පීඩනයකින් ජීවත් වුණේ කියලා අම්මට තේරුනේ ටිකක් විතර පරක්කු වෙලයි.

මීතිරිගල නිස්සරණ වනයට යන්න කලින් මේ හැම සිතුවිල්ලක් ඔස්සේම අම්මා රෑ නිදිමරන් තනියම පැය ගනන් හිතලා තියෙනවා. ඒ හැම අවස්ථාවක්ම අවසානයේ හිතේ ඉතුරුවෙන්නේ මහා අවිනිශ්චිත බවක්, හිස්කමක් සහ නොසන්සුන්බවක් විතරයි. ඒ දැනෙන නොසන්සුන්කම නිසාම අම්මාට මහා පීඩාවක් දැනෙනවා, ශරීරයට ලොකු අපහසුතාවයක් දැනෙනවා, හිතේ කිසි සතුටක් නැති බවක් දැනෙනවා. ඒක හැම අම්මා කෙනෙක්ම විඳින අත්දැකීමක් වෙන්න ඇති. ඒ නිසා වෙන්න ඇති නින්දවත් සුව පහසු නෑ කියලා ගැබිනි මව්වරු නිතරම චෝදනා කරන්නේ කියලා අම්මාට දැන් හිතෙනවා. ගර්භනී බව නිසා අම්මා කෙනෙක්ගේ සිරුරේ ඇතිවන හෝමෝන වෙනස්කම් වගේම ලැබෙන්න ඉන්න දරුවා වෙනුවෙන් දකින අනාගත සිහිනයනුත් ගැබිනි මවක් නිරන්තර ශාරීරික සහ මානසික පීඩනයකට ලක් කරනවා.

මේ හැම දෙයක්ම නිස්සරණ වනයේදී ගතකල කාලයෙන් පස්සේ වෙනස් වුණා. රෑ නින්දෙන් ඇහැරෙන හැම වෙලාවකම අනවශ්‍ය සිතුවිලි වලින් හිත පීඩාවට පත් කරගන්නේ නැතුව නැවත ඉක්මනින් නින්දට වැටෙන්න අම්මා පුහුණු වුණා.

එහෙම අවදිවෙන සමහර වෙලාවට අම්මා කලේ පුතාවත් එකතු කරගෙන ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාසය ගනන් කරපු එක, සමහර වෙලාවට නාසය මුලට දැනෙන හුස්ම රැල්ල නාසයෙන් ඇතුල් වෙලා කොයිතරම් දුරක් වෙනකන් දැනෙනවාද බැලුවා. සිත හුගක්ම නොසන්සුන් අවස්ථාවල අම්මා කලේ අම්මාගේම අතේ මැණික් කටුව උඩින් ඇඟිල්ලක් තියාගෙන නාඩි වැටෙන හැටි දිහා සතියෙන් බලපු එකයි. සමහර වෙලාවට මම ඒ නාඩි ගනන ගණන් කලා. සමහර දවස් වලට ඔයාගේ තාත්තිගේ පුංචි ගෙරවිල්ලත් අම්මාගේ නින්දට මහා බාධාවක් වුනා. මුල් කාලයේ මේ නිසා අම්මා හරිම තරහෙන් හිටියත්, නිස්සරණ වනයට ගිහින් ආවට

පස්සේ අම්මා ඒ ගෙරවිලි හඩට හිත පිහිටුවාගෙන ඒ ඔස්සේ සතිය වඩන්න පවා පුරුදු වුණා. මේ කිසිවක් වැඩි වෙලා කල බවක් නම් ඇත්තටම අම්මාට මතක නෑ පුතේ. මොකද මේ දේවල් වලින් කොයි දේ කලත් අම්මාට හරිම ඉක්මනට ආයෙමත් නින්ද ගියා.

පුතා ලැබෙන්න ඉන්න කාලේ අම්මා මහා ගොඩක් අපහසුතා-වයන්ට මුහුණ දුන්නේ නැතත්, කකුල් වල කෙණ්ඩා පෙරළීම නිසා විශාල වේදනාවක් වින්දා. ඒක ගර්භනී මවක් මුහුණ දෙන හරිම සාමාන්‍ය තත්වයක් විදිහටයි හඳුන්වන්නේ. පුතා ලැබෙන්න හිටිය මුල් කාලයේදී රෑ මැද්-දේ කෙණ්ඩා පෙරලුනාම අම්මට ඇඩුන අවස්තා තිබුණා. තනියම කකුල හොලවන්නවත් අතගාලා වේදනාව අඩුකරගන්නවත් බැරිව හරිම අපහසුතාවයකට පත් වුනා. ඒ වෙලාවට අම්මට පිළිසරණක් වුණේ පුතාගේ තාත්තා. රෑ මැද්දේ අම්මාට ආයෙත් නින්ද යනකන්ම වේදනා දෙන අම්මාගෙ කකුල් පිරිමදිමින් සනසවන්නේ පුතාගේ තාත්තා. අම්මා කෙනෙක් දරුවෙ-ක් බිහිකරන්න නොවිඳිනා දුක් විඳින බව ඇත්ත පුතේ, හැබැ-යි ඒ හැම වේදනාවක්ම විඳින්න අවශ්‍ය ශක්තිය අම්මා කෙනෙක්ට ලැබෙන්නේ දරුවගේ තාත්තා ඒ අම්මාට දක්වන සෙනෙහස සහ රැකවරණය නිසයි. ඒකත් මගේ පුතා අනිවාර්යයෙන්ම මතක තියා ගන්නම ඕනේ කාරණයක්.

පුතාව කුසේ දරාගෙන



නිස්සරණයට ගිහින් ආපු ගමනින් පස්සේ අම්මා උත්සහා කලා කෙණ්ඩා පෙරළෙන වෙලාවටත් ඒ ඔස්සේ සිත පිහිටුවන්න. කෙණ්ඩා පෙරළෙන වෙලාවට කකුලේ මාංශපේශීන් ඇදෙන හැටි, ඒ එක්කම කකුලේ ඇඟිලි කිසිම පාලනයකින් තොරව එක මත එක තෙරපෙන හැටි, මුලු කකුල පුරාම ඒ වේදනාව පැතිරෙන හැටි, සුලු මොහොතකට කකුල දශමයක්වත් හොලවන්න බැරිව දරදඩුවෙන හැටි, පොඩ්ඩක් හරි කකුල හෙළවුනොත් ඒ වේදනාව තීව්‍ර වෙන හැටි, ඒ අවස්තාවේදී කකුලේ යටිපතුලේ පේශීන් පවා එක පැත්තකට ඇඹරී යන බවක් දැනෙන හැටි අම්මා වේදනාවෙන් දත්මිටි කාගෙන, ඇස් වලින් කඳුළු වැක්කෙරෙද්දි බලන් හිටපු අවස්තා තිබුනා. ඒ වෙලාවටනං හිත තිබ්බෙ කකුලෙද, දත්වලද නැත්තං ඇස් වලින් ගලන කඳුළුවලද කියලා කියන්න තරම් මතකයක් දැං අම්මට නැහැ. හැබැයි ඒ හැම දෙයක්ම එකම මොහොතකදි දැනුන බව නම් අවුරුදු දෙකහමාරකට පස්සේ අදටත් අම්මට මතකයි.

සමහර වෙලාවට එක කෙණ්ඩා පෙරළීමක් අවසන් වෙලා කකුල යථාතත්වයට පත් වෙනකොටම, ඒ එක්කම නැවත වතාවක් දෙවන වරටත් එකම කකුලේ කෙණ්ඩා පෙරලුන අවස්තා තිබුනා ඒක හරිම වේදනාකාරී අත්දැකීමක්. ඒ වෙලාවට ඒ කකුලේ මහපට ඇඟිල්ල අපේ ශරීරය දෙසටම නැවීමෙන් යම් සහනයක් ලබා ගන්න පුලුවන්. හැබැයි පුතේ, පුංචි පැටියෙක් කුසේ ඉද්දී, කෙණ්ඩා පෙරළිලා දරදඩු වෙලා හොලවා ගන්න බැරි කකුලක මහපට ඇඟිල්ල අල්ලනවා කියන්නේ සක්කරයටත් කරන්න බැරි වැඩක්. ඒ වෙලාවට තමයි අම්මාගේ පිහිටට තාත්තා එන්නේ. වේදනාවට යොමු කරගෙන හිටපු සිත, තාත්තා අම්මාගේ කකුල පිරිමදිනකොට ඒ පිරිමැදීම වෙතට බොහොම පහසුවෙන් ඇදිලා යනවා. කකුලේ වේදනාව අඩු වෙනවා කියන පණිවිඩය සිතට දැනුනත්, ඇත්තටම වෙන්නේ වේදනාවට යොමුවෙලා තිබුන හිත, පිරිමැදීමට යොමු වෙන එකයි. ඒ අවස්තාවේදී වේදනාවෙන් හිත මිදිලා, පිරිමැදීම තුල දැනෙන සුවපහසුව වෙත සිත පිහිටනවා. එතකොට අර වේදනාව නොදැනීම අමතක වෙලා යනවා. හැබැයි ඒ වේදනාව එතනින් අවසන් වෙන්නේ නෑ පුතේ පහුවෙනි දවසේ කකුල පොලොවේ ගැටෙන හැම වෙලාවකම, කලින් දවසේ රාත්‍රියේ වේදනා දුන් එකම මාංශපේශිය නැවත නැවතත් වේදනාදෙන හැටි හොඳින් දැනෙනවා.

මේ හැම දෙයක්ම පුතාගේ අම්මාට විතරක් විඳින්න වුණු කරදර වේදනාවන් නෙවෙයි. දරුවෙක් ලැබෙන්න ඉන්න හැම අම්මා කෙනෙක්ම පොදුවේ මුහුණ දෙන තත්වයන්. හැබැයි අනික් අම්මලා මේ අත්දැකීම් ගැන හරිම වේදනාවෙන් සමහර විට තරහින් මතක් කරද්දි පුතාගේ අම්මට ඒ හැම අත්දැකීමක්ම අකුරක් නෑර එකින් එක මේ විදිහට විස්තර කරන්න පුලුවන් වුණේ අම්මා ඒ හැම තැනකදීම එක මොහොතක් හරි සිහියෙන්, සතියෙන් හිටපු නිසයි.

හැම අම්මා කෙනෙක්ටම දරුවෙක් කුස දරාගෙන ඉන්න කාලය හරිම වටිනා මතකයන් ගොඩක් ඉතිරි කරනවා. ඒ හැම මොහොතකදීම බැරි වුනත්, හැකි සෑම මොහොතකදීම සතිමත් වීම තුලින් ඒ අපූරු මතකයන් ගොඩක් අපි තුළ රඳවා ගන්න අපිට පුලුවන්.

අතීතය යළි යළිත් මතක් කිරීම හෝ අනාගතය වෙනුවෙන් හීන දැකීම සතිමත් වීමක් නොවුනත්, ගැබිනි කාලය සතිමත්ව ගත කිරීම දරුවා ලැබෙන වෙලාවේදී පවා කොයිතරම් පහසුවක් සහ ශක්තියක් වෙනවද කියලා අම්මා අත්දැකීමෙන්ම දන්නවා. ඒ අත්දැකීම දරුවන් බලාපොරොත්තුවෙන් ඉන්න අම්මලාට වගේම, දරුවන් බිහිකරන්න ඉන්න ගැබිනි මව්වරුන්ටත් පහදා දෙන්නයි පුතාගෙ අම්මා මේ සටහනින් උත්සහා කරන්නේ.

ගර්භනී කාලයේ ඇතිවන ගොඩක් අපහසුතා වලට සතියෙන් මුහුණ දීම තුල, ඒ අපහසුතා ඉක්මනින් මගහරවා ගන්න පුංචි පිටිවහලක් ලැබෙනවා. ඒ වගේම මේ විදිහට ගැබිනි කාලේ සතිමත් වීම පුහුණු කිරීම හරියට වාර විභාග කීපයකට මුහුණ දීලා වසර අවසාන විභාගයට සාර්ථකව මුහුණදෙනවා වගේ වැඩක්. ගැබිනි කාලයේ සතිමත් වීමේ ප්‍රතිඵලය ලැබෙන්නේ දරුවා බිහිවන මොහොතේදීයි. ඒ සතිමත් බව ඉන් පසුව දරුවා සමග කාලය ගත කරන හැම මොහොතකටම විශාල පහසුවක්.

ඉතිං පුතේ අම්මාගේ ගැබිනි කාලයේ තවත් සතිමත් අත්දැකීමක් ආයෙත් වතාවකදී පුතාට අම්මා කියලා දෙන්නම්. එතෙක් නැවත සටහනකින් මුණගැහෙන තුරු මව් පදවිය අපේක්ෂාවෙන් ඉන්න හැම අම්මා කෙනෙකුටමත්, මෙලොවට බිහි වීමට සූදානමින් ඉන්න හැම දරුවෙකුටමත් තෙරුවන් සරණ පතමි !!!

මීට,

පුතාගෙ අම්මා.

දක්ෂිකා කන්දේවත්ත

"රාගය ආවත් ද්වේශය ආවත් මෝහය ආවත් ඒ පිළිබඳව මනාප අමනාප නැතිව ඉන්න පුරුදු වෙන එක තමයි සතිය කියන්නේ"

- අතිපූජ්‍ය උඩර්රියගම ධම්මජීව මාහිමිපාණන් වහන්සේ -

සති ක්‍රීඩාව



ඉරටු කැලි එකතු කිරීම

මෙවර ඉදිරිපත් කරන්නේ මෙයට අවුරුදු 60 කටත් පෙර පටන් මා පාසල් යත්දී පාසලේ දී මෙන්ම නිවෙස් වලදීත් සම වයසේ මිතුරු මතුරියන් අතර ප්‍රචලිතව පැවති ඉතාමත් සරල ක්‍රීඩාවකි. පාසල් නිවාඩු කාලවල දී ඥාති නිවෙස් වලට ගමන් යාම එකල බහුලව පැවති පුරුද්දකි. එබඳු අවස්ථා වලදී ගෘහස්ථව මෙන්ම එළිමහනේ ද මෙම ක්‍රීඩාව නිතර සිදු කෙරිණ. තනිවමල යුගල මෙන්ම ඇතැම් විට 10 ක් තරම් කණ්ඩායම් වශයෙන්ද ක්‍රීඩාව සිදුවිය. මෙම ක්‍රීඩාව දනටමත් සති ක්‍රීඩාවක් වශයෙන් සති පාසල් වලදී ඇතැම් සුළු වෙනස් කමක් සහිතව භාවිතා කෙරේ. මෙහි දී පාසල් වියේ දී සිදු කල ආකාරය එලෙසටම ඉදිරිපත් කරමි.

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

1 හොඳින් පිරිසිඳු කල අඟල් 4 ක් පමණ දිගැති ඉරටු කැලි 50 ක්

2 එක් පැත්තකට පොල් කෙන්දකින් මුදුවක් සේ බැඳ ගත් ඉරටු කැබැල්ලක්.

(කණ්ඩායම විශාල වන්නේ නම් ඉරටු කැබලි සංඛ්‍යාව වැඩිවේ. බොහෝ විට මුද්ද සහිත ඉරටු කැබලි ද එකිනෙකා විසින් තමන්ට අභිමත පරිදි සාදා ගන්න ලදී. පොල් කෙන්ද බොහෝ විට පාසලේ හෝ නිවසේ තිබූ කොස්සකින් උදුරා ගන්නා ලදී. එබඳු අවස්ථා වලදී වැඩිහිටියන් ගෙන් අපවාද නො අඩුවම ලැබිණ.)

ක්‍රීඩා කරන අනුපිළවෙල බොහෝ විට තීරණය වූයේ වයස අනුවයි. වයස අඩු අයට පළමුව අවස්ථාව දෙන ලදී. සියලු දෙනාම රවුමට බිම වාඩි වී හෝ දණ ගසා ගෙන සිටිති. වාරය එළඹි අය විසින් ඉරටු කැලි මිටිය උස අතට අල්ලා ගෙන පොලවට අඟල් දෙකක් පමණ උස තිබියදී ස්වල්ප කරකැවීමක් සමඟ බිමට දමනු ලැබේ. මෙහිදී ඉරටු කැලි කිහිපයක් හෝ එකිනෙකට නොගැටී බිම විසුරුවා ගැනීමට ක්‍රීඩකයා සමත් විය යුතුය. දන් ක්‍රීඩකයා විසින් වෙනත් කිසිදු ඉරටු කැබැල්ලක් නොසෙල්වෙන සේ හැකි තරම් ඉරටු කැබලි එකතු කරගත යුතුය. පළමුව වෙන්වන සේ විසිරී ඇති ඉරටු කැබලි නියපොත්තෙන් හෝ ඉරටු කැබැල්ලේ මුදුව නොමැති පැත්ත යොදාගනිමින් ඉතා සෙමෙන් ප්‍රවේසමෙන් එකතු කරගනී. මීලඟට උඩම ඇති කැබලි හෝ අයිනක ඇති කැබලි පොල් කෙඳි මුදුව යොදා ගනිමින් දැඩි සංයමයකින් යුතුව වෙන් කර ගනී. ඇතැමෙක් උඩ ඇති කැබලි මුද්දේ රඳවා ඉරටුවේ දෙපැත්ත බර තුලනය කරමින් එකතු කිරීමට තරම් දක්ෂ වෙති. ඉරටු ගැනීමේදී වෙනත් ඉරටුවක් යන්තමින් හෝ සෙලවුනවිට ක්‍රීඩකයාගේ වාරය අහෝසි වන අතර මීලඟ ක්‍රීඩකයාට වාරය හිමිවේ. ඉරටු සංඛ්‍යාව අඩුවත්ම කැබලි එකතු කර ගැනීම පහසු වේ. හැකි තරම් උපරිමයෙන් ඉරටු එකතු කර ගැනීම දක්ෂ කමයි.

එදවස පැවති සුන්දර ළමා විය සිහිපත් කරමින් සති පාසල මගින් සතිමත් වීමේ දායාදය ද උරුමකර දෙමින් සුන්දර ළමා විය තරමක් දුරට හෝ වත්මන දරුවනට ලඟාකර දීම පැසසිය යුතුය.

සති පාසලේ දී ඉරටු කැලි සෙල්ලම එක්තරා ප්‍රමාණයකට නවීකරණය වී ඇත. ඉරටු වෙනුවට තරමක් දිගැති සිහින් කෝටු කැබලි 12 පමණ මිටියක් වනසේ එක් අයෙකුට හෝ දෙදෙනෙකුට ලබා දී තනිව හෝ යුගල වශයෙන් ක්‍රීඩාව පැවැත්වීම මෙහිදී සිදුවේ. ඇතැම් තැනක වෙළඳ පොලෙන් ලබා ගන්නා එදදඑය චපජනි ද භාවිතා කෙරේ.

බටපොල ද. මු. ග. ප්‍රේමතිලක

> "දියමන්තියක් හඳුනා ගන්නේ දියමන්තියේ වටිනාකම ගැන දැනුමක් ඇති පුද්ගලයා පමණි. සතිමත්බව නැමති වටිනා දියමන්තිය හිමිකර ගත් ඔබ අද දවසේත් එය ඔප දමා වටිනාකම වර්ධනය කර ගන්න..."
>
> - ශාන්තිනී කන්‍යා සොයුරිය -

සතිමත් බව සහ බැංකු ණයෙන් නිදහස් වීම



වර්තමානයේ බොහෝ දෙනා බැංකු ණය නිසාවෙන් පීඩාවෙන් පෙළෙන බව පෙනේ. බැංකු ණය බුද්ධිමත්ව භාවිතා කරමින් ව්‍යාපාර සාර්ථක කරගත් ව්‍යාපාරිකයන් පිරිසක් සිටිය ද අසාර්ථක වූ බොහෝ දෙනා ද ඇත. වර්තමානය වන විට ජීවත් වීම වෙනුවෙන් ද ණය ගන්නා පුද්ගලයන් ද සිටින බව පෙනේ. යමෙකුට මේ අවස්ථාවේ ලබාගත නොහැකි භාණ්ඩයක් ඇත්නම් ඒ වෙනුවෙන් ණය ලබාදීමට මූල්‍ය ආයතන ද සූදානම්ව සිටී. කෙසේ වුව ද මෙම ලිපියෙන් ඕනෑම මූල්‍යමය ණයකින් සත්‍ය වශයෙන්ම නිදහස් වීමට අවශ්‍ය මනෝවිද්‍යාත්මක පසුබිම හා ඒ සඳහා වූ සතිමත් බවෙහි වැදගත්කම සාකච්ඡා කරනු ලැබේ.

ප්‍රථමවශයෙන් ඔබට දැන් පවතින ණය අර්බුදයෙන් ගොඩ ඒමට නම් අලුතින් ණය නොගෙන සිටිය යුතුය. මන්ද නව ණය ඔබේ ණය බර තව තවත් වැඩිකරන නිසාවෙනි. දැන් ඔබට මෙලෙස කිරීමට ද සිතෙනු ඇත. එනම් යම් ණයක් පියවීමට ඔබට නොහැකි නම් ඔබ වෙනත් නව ණයක් ගෙන කලින් ණය පියවීමට ඔබට සිතීමට පුළුවන. නමුත් අලුතෙන් ගන්නා ණය සඳහා ද කුඩා හෝ පොලියක් ඇති නිසා එය කබලෙන් ලිපට වැටීමකි. එමනිසා දැන් පවතින ණයෙන් ඔබට නිදහස් වීමට අවශ්‍ය නම් අලුතින් ණය නොගෙන සිටින්න. තවද ඔබ මුදල් ණයට ගැනීම පුරුද්දක් කරගෙන සිටිනවානම් එහි ගැඹුරු මනෝවිද්‍යාත්මක පැතිකඩක් ද ඇත. සමහරුන් සැබෑ අවශ්‍යතාවයක් නැතත් අවශ්‍යතා උත්පාදනය කරමින් ණයට ගනී. මෙය පුරුද්දකි. මෙයින් මිදීමට විවිධ චර්යා විද්‍යාත්මක මනෝප්‍රතිකාර ඇත. ඒ සඳහා සුදුසුකම් ලත් මනෝවිද්‍යා උපදේශකවරයෙකු හමුවන්න.

හොඳයි, දැන් ඔබ අලුතින් ණයට නොගන්නා කෙනෙක්. දැන් ඔබට අවශ්‍ය පවතින ණයෙන් නිදහස් වීමටයි. ඒ සඳහා ඔබට අවශ්‍ය කුමක් ද ?

1) නිවැරදි උපායමාර්ගික සැලසුමක්.

2) සැලසුම අඛණ්ඩව ක්‍රියාත්මක කිරීම සඳහා සතිමත් බව.

අපි ප්‍රථමයෙන් උපායමාර්ගික සැලසුම ගැන කතා කරමු.

එය අපි මෙසේ සලකමු. ඔබට මාසිකව සිදුකිරීමට ඇති ගෙවීම් ගණන 3යි. බැංකු ණයක්, මෝටර් රථ වාරිකය හා ගෙවීමට ගත් භාණ්ඩයක වාරිකය. අපි හිතමු බැංකු ණය රු.15000/=, මෝටර් රථ වාරිකය රු.30000/= හා භාණ්ඩය සඳහා වාරිකය රු.5000/= යි. දැන් ඔබට පුලුවන් ඔබේ කුඩාම වාරිකය වැඩිපුර ගෙවා එය අවසන් කරන්න. ඒ සඳහා ඔබ කැපකිරීමක් කලයුතු වේ. කැපවීමකින් තොරව කිසිදු දෙයක් නොලැබෙන නිසා මේ සඳහා ද කැපකිරීමක් කිරීමට සිදුවේ. එම කැපකිරීම සිදුකිරීමේදී ඔබට සතිමත්බව ඉතා ප්‍රයෝජනවත් වනු ඇත. උදාහරණයක් ලෙෂ මෙලෙස සිතමු. ඔබ සෑම දිනකම සවසට කිසියම් ආපන ශාලාවකින් කෝපි බීමට හා යමක් කෑමට පුරුදුව ඇති යැයි සිතමු. ඒ සඳහා ඔබ දිනකට රු.150ක් වැනි මුදලක් වියදම් කරයි යැයි සිතමු. එවිට ඔබ මාසයට අවම වශයෙන් රු.3000ක් වත් වියදම් කරනු ඇත. මෙම පුරුද්ද අතහැරියහොත් ඔබට මසකට රු.3000ක් ඉතුරු වන අතර එය භාණ්ඩය සඳහා වූ මාසික වාරිකයට එකතු කර මාසයකට රු.8000ක් ගෙවීම් සිදුකළහොත් එම වාරිකය ගෙවීමට ඉදිරියට ඇති කාලය වේගයෙන් අඩුවනු ඇත. දැන් ඔබට සතිමත් බව වැදගත් වනුයේ මෙම පුරුද්ද අතහැරීමටයි. සති සක්මන හා සතිමත් හිඳගැනීම සිදුකරන ඔබට ඔබගේ සිතුවිලි පිළිබඳ

අවධානයක් (awareness about the thoughts) ගොඩනැගෙනු ඇත. දැන් එම කෝපි බොන වේලාව පැමිනි විට ඔබට සිත පිළිබඳ අවධානයෙන් සිටියහොත් එය සිත ඉල්ලන ආශාවක් බව හැගෙනු ඇත. එහිදී ඔබගේ මුඛයෙහි ඇතිවන රස පිළිබඳ තත්වය හා ශරීරයේ වෙනස්කම් දෙස අවධානයෙන් බලා සිටින්න. එවිට එම අපහසුතාවයන් පලායනු ඇත. මගහැරෙනු ඇත. තව ද ඔබට මෙම කෝපි බීමේ පුරුද්ද ඇති වන වේලාවට වෙනත් විකල්ප පුරුද්දක් ඇතිකරගත හැක. උදාහරණයක් ලෙස ඔබට කෝපි බීමට අවශ්‍ය වේලාවට කුරුදු පොතු කැබැල්ලක් හෝ කරාබු නැටි කැබැල්ලක් හපන්න. එය සෞඛ්‍යමත් මුදල් වියදම් නොවන පුරුද්දකි. මෙලෙසින් ඔබට සහ ඔබේ පවුලේ සාමාජිකයන්ට උදයට කිරිපිටි බීමේ පුරුද්ද දුරුකරගත හැක. එමගින් මසකට සැලකිය යුතු මට්ටමේ මුදලක් ඉතිරිවන අතර කොලකැඳ වීදුරුවකින් කිරිපිටි වීදුරුව ඔබ ප්‍රතිස්ථාපනය කලහොත් ඔබ නිරෝගී වනු ඇත. තවත් බොහෝ වාසි අත්වෙනු ඇත.

දැන් ඔබ මෙම සතිමත් බව භාවිත කරමින් ඉතිරි කරගත් මුදල ඔබේ කුඩා වාරිකයට එකතු කරගන්න. එවිට එය ගෙවී යෑම වේගවත් වෙනු ඇත. තවද අනෙක් වාරික තුන ද සාමාන්‍ය පරිදි ගෙවාගෙන යන්න. දැන් යම් දිනකදී ඔබේ කුඩා වාරිකය ගෙවී අවසන් වනු ඇත. දැන් ඔබට කෝපි බීමට ගිය මුදල හා කුඩා වාරිකය යන දෙකම ඉතිරිව ඇත. දැන් දෙවනුව කුඩා වාරිකය ගැන සිත යොමුකරන්න. එය රු.15000/= බැංකු වාරිකයයි. දැන් ඔබට මසකට ඉතිරි වී ඇති රු.8000/=ම එයට යොදන්න. දැන් ඔබ බැංකු වාරිකය ලෙස රු.23000/= ක් ගෙවනු ඇත. එවිට බැංකු ණය ගෙවීම වේගවත් වී එය ගෙවීමට ඇති කාලයට පෙර අවසන් වෙනු ඇත. එය අවසන් වූ විගස එම රු.23000/= ම මෝටරථ වාරිකයට එකතු කරන්න. දැන් ඔබ මෝටරථ වාරිකය ලෙස රු.53000/= ක් ගෙවන නිසා මෝටරථ වාරිකය ඉක්මනින් අවසන් වනු ඇත. මේ සියල්ල අවසන් වූ විට තවත් ගෙවීමට දෙයක් නොමැති නිසා විශාල මානසික නිදහසක් හා ඔබ යමක් කලහැකි අයෙකු යන සතුටුදායක හැගීම ජනනය වනු ඇත. එවිට ඔබට නිර්මාණශීලී අදහස් පහලවන නිසා නව ආදායම් මාර්ග ද හිමි වනු ඇත.

ඉතින් මෙය ප්‍රහල උපාය මාර්ගික සැලසුමකි (strategic plan). සැලසුම ප්‍රහල වුවද බොහෝ දෙනාට එය අඛණ්ඩව ක්‍රියාත්මක කල නොහැක. එයට හේතුව සැලසුමට අනුගතව සැලසුම තුළ කාලයක් යෑමට ඔවුන්ට අවශ්‍ය සතිමත් බව නොමැති වීම නිසාවෙනි. ඔවුන් ආශාවන්ට යට වී අලුතින් ණයවෙනු ඇත. නැතිනම් නව වියදම් මාර්ග ඇති කරගනු ඇත. එසේනම් සතිමත් වී සියලු මූල්‍ය ණයෙන් නිදහස්ව සැහැල්ලුවෙන් සතුටින් ජීවත් වෙමු.

මනෝජ් ජයසූරිය

මනෝ විද්‍යා උපදේශක,
ආයතනික කාර්යය මණ්ඩල
පුහුණුකරුල මෘදු කුසලතා
හා පෞරුෂත්ව සංවර්ධන
පුහුණුකරු



කවි සිතුවිලි

දරුවන් හරියටම පිරිසිදු වතුර වැනි

ඉන්ද්‍රා ආරියරත්න

දරුවන් හරියටම පිරිසිදු වතුර වැනී
සරතැස නිවා සිසිලස බෙදනවා මෙනී
වතුරත් දමන භාජනයේ හැඩය ගනී
දරුවන් බහන බඳුනත් මව්පියන් උනී

බිඳුනොත් බඳුන වතුරත් ඔහෙ ගලා යතී
නියමිත අරමුණක් හෝ මාවතක් නැතී
ඉඩ ඇත්තේ කොතන එතනින් ගලා යතී
ගමනකි හෙටක් නැති රැකවරනයක නැතී

සවිමත් බඳුන වතුරට රැකවරණ යොදයි
සතිමත් මව්පියන් දරුවට සවිය බෙදයි
සෙනෙහස රැකවරණ දිවි ඇරඹුමට හොඳයි
දරුවගෙ තිසි හැඩය සහ එල්ලයත් හදයි

දරුවන් සතිමත්ව දිවියට යොම කරනු
ගුණදම් වඩන පන්සිල් රැකුමක යොදනු
කළණ මිතුරු ඇසුරක ගුණ කියාදෙනු
මිණිකැට ලෙසින් ඔපවත් කරමින් හදනු



සතිය සහ ආදරය

ඔහු සතිය තෝරාගත්තේ ආධ්‍යාත්මය ජයගැනීමටයි. ඒ ගමනේ දී විටෙන් විට සමහර තැන්වල ඔහුට හැඟෙනවා මීට කලිනුත් තමන් මේ වගේ දෙයක් කර ඇති බව. ඒත් ඒ වෙලාවේ හරියට ඒක click වෙන්නේ නම් නෑ. දවසක් ඔහුගේ හිත අතීත මතකයන් සමග ඇදී ගියේ තමාගේ ආදරවන්තිය තෝරාගන්නා මොහොතේ තමාට මුහුණ දෙන්න සිදුවූ අභියෝගාත්මක සිද්ධීන් ගැනය. ඒ කල්පනාව තුළ ගිලී ඉද්දි එකපාරටම ඔහුට click වෙනවා මම සතිය තෝරාගත්ත එකයි මගේ භාර්යාව තෝරාගත්ත එකයි අතර සමානකමක් ඇති බව.



දහසකුත් අරමුණු පස්සේ පැන පැන කිසිම target එකක් නැතුව පිස්සු කෙල කෙල හිටිය තරුණ අවදියේ ඇය ඔහුට මුණ ගැහෙනවා. ඒ වන විටදීත් මත් ද්‍රව්‍ය වලට ඔහු තදින් ඇබ්බැහි වෙලා හිටි බව ඇය දන්නේ නෑ. ඔවුන් දෙදෙනා වෙනස් රුචි අරුචිකම් තිබෙන වෙන ආගමික, පාරිසරික සහ වෙනමම සංස්කෘතීන් නියෝජනය කරන දෙන්නෙක් උනාට එක සමානකමක් තිබුණා ඔවුන් ආදරේට සහ සරල ජීවන රටාවට ඇලුම් කරන දෙන්නෙක් නිසා. ඒ හින්දා ඔවුන්ගේ ජීවිතේ සියලු අරමුණු පසෙක තබලා ඔවුන්ගේ ආදරය තෝරගත්තා හරියට යෝගාවචරයෙක් ජීවිතේ ප්‍රදානම අරමුණක් ලෙස "සතිය" තෝරාගත්තා වගේ. වර්තමාන මොහොත තෝරාගෙන මේ මොහොත තුළ දැනෙන යම් යම් අරමුණු වෙත හිත තියාගන්න උත්සාහ කිරීමේ දී අපිට බාදා



පැමිනෙන්නේ අනුන්ගේ කුමන්ත්‍රණ නිසා නෙමෙයි. අතීතයේ අපිම වැදගත් ස්ථානයක් දීලා පෝෂණය කළ අපේම රුචි අරුචිකම් වලින්මයි. කෙනෙක් ශබ්දවලට ඇලුම් කළ කෙනෙක් වෙන්න පුලුවන් තවකෙනෙක් චින්තකයෙක් වෙන්න පුලුවන් අනිත්කෙනා ශරීර සැප පහසුවට කැමති කෙනෙක් වෙන්න පුලුවන්. ඔවුන් වැඩියෙන් ආශ්වාදය වින්ද දේවල් වලින්මයි ඔවුන්ගේ සතිමත් වීමට කරදර පැමිනෙන්නේ. තමා තෝරාගත්ත අරමුණ පාවාදීලා හිත ශබ්දෙට, වේදනාවට හෝ සිතිවිල්ලට පනිනවා.

ඔවුන් දෙදෙනාගේ ආදරේටත් බලපෑම් ආවේ ඔවුන් මීට පෙර ඇලී ගැලී හිටපු ඥාති, මිත්‍ර සහ මත් ද්‍රව්‍ය වලට තිබු ඔහුගේ ඇබ්බැහි වීම වැනි දේවල් වලින්මයි. එක් අවස්ථාවක් එනවා එතන දී ඔහුට තෝරාගන්න සිද්දවෙනවා, තමාව මෙච්චර කල් පෝෂණය කරපු සහ තමා විසින් පෝෂණය කරන ලද ඒ සියල්ලද? එහෙම නැත්නම් තමාට ජීවිතයේ නැවුම් බව අත් දකින්නට කියාදුන් ආදරයද? කියලා. ඔහු එතනදී ආදරය තෝරාගන්නවා.



ඒක හරියට දාහකුත් අරමුණු කෙරෙහි වෙන වෙනම තිබුණු බැදීම් තනි තනියෙන් අත්හරින්න යන්නැතුව එක්දාහස් එක්වැනි අලුත්ම අරමුණකට හිත බන්දලා අර දාහෙන්ම ගැලවුනා වාගේ යැයි ඔහුට හැඟුනා. ඒ බැදීම හුගාක් බලවත් අර දාහක් අරමුණුවලට තිබ්බ ඔක්කොම බැදීම් ටික දැන් එක අරමුණක යොදලා. පොඩි බාදාවක් උනත් මහා මෙරක් සේ දැනෙන්නට විය.



ඔවුන් විවාහ වූවා කියලා මේ කතාව ඉවර නෑ ඔවුන්ගේ ජීවිතයේ ඕනෑම පුංචි තීරණයක් ගන්න ඕනිම වෙලාවක ඔවුන් බැලුවේ මේ තීරණයෙන් අපේ ආදරේට



සතුටට හානියක් වෙනවද කියන එක මත සිටීමෙනි. සමහර දේවල් බාහිරෙන් වාසි වගේ පෙනුනට පරම අරමුණට බාධාවක් වෙයි කියල හිතෙනවනම් කොච්චර වාසි දායක දෙයක් උනත් අතට ගන්නෑ. එහෙම යද්දී ඔවුන්ට තේරෙනවා පුලුවන් තරම් සරල ජීවන රටාවක් හදාගන්න තරමටම අපි වෙනුවෙන් ජීවත්වෙන කාලයේ, සැහැල්ලු මානසිකත්වයක් අපට ලැබෙන බව. හරියට සතිය ජීවිතයක් කරගත්ත යෝග ාවචරයෙක් තමාගේ ආජීවනය සතිය වැඩීමට අනුග්‍රහයක් වෙන විදියට හදාගන්නවා වාගේ. ඔහොම ඔවුන් අල්පේච්ඡතාවය පුරුදු කරගෙන එනවිට එක අවස්ථාවක දී ඔවුන් තීරණය කරනවා අපිට පඩි



දෙකක් දැන් අවශ්‍ය නෑ ඒ තරම් සීමිත වියදම් ටිකක් අපිට තියෙන්නේ කියලා. අපිට ණය නෑ ලීසිං නෑ ළමයි නැති හින්ද එයාල ගැන හිතන්න නෑ ඒ හින්දා එක්කෙනෙක් නවතිමු කියලා. ඇය රාජ්‍ය සේවයේ හිටිය නිසා ඇය ඔහුට නවතින්න කියනවා. දැන් ඔවුන්ගේ ජීවිතය තවත් ලස්සන වෙනවා ඔහුට පූර්ණ කාලීනව විවේකිව සතිය වැඩීමට අවස්ථාව ලබාදුන්

ඇය ගැන ලොකු ගෞරවයක් ඔහු තුළ ඇති වෙනවා. ගෙදර ඉන්න විට ඇයගේ විවේකය ගැන ඔහු හුඟාක් සැලකිලිමත් වෙනවා.

මෙච්චර සමීපව සුහදව කටයුතු කරන ඔවුන් අතරත් අමනාපයන් ඇතිවෙනවා. එවිට සතිය වඩන දෙන්නෙක් විදියට ඒවාට ඔවුන් මූණදෙන ආකාරය හරිම වෙනස්. තමා තුළ පහල වූ අමනාපයට අනෙකාට චෝදනාකරන පුරුද්ද ඔවුන් තුළ නෑ. කෙනෙක් තුළ නුරුස්නා ගතිය පහල උනාම



එයා නිහඬ වෙනවා. අනිත්කෙනා ඒක අහන්න යන්නෙ නෑ දන්නවා මෙයාට තරහ ගිහින් කියලා. එයාට තරහ සමග සිටීමට පූර්ණ නිදහස අනිත් කෙනා දෙනවා. වචන හුවමාරු කරන්නේ නෑ. ටික වෙලාවකින් තරහ තුනී උනාම අමාරුවෙන් කතාකරන්න පටන්ගන්නවා. ඒත් ඒ සිද්ධිය ගැන කතා කරන්නේ ඔවුන් හොඳ mood එකේ ඉන්න වෙලාවටයි. එතැනදී කතාවෙන්නෙත් ඊලග පාර ඒක නැවත නොවීමට කරන්න අවශ්‍ය දේ ගැනයි.





දවසෙන් දවස ගැඹුරටම යන ඔවුන් වඩන සතිය සහ ඔවුන්ගේ ආදරය හුඟාක් අමාරු තැන් දැන් පහුකරගෙන ඉවරයි. ආයාසයෙන් ඔවුන්ගෙන් ලබපු පෝෂණයේ ප්‍රතිපලය ලෙස ඔවුන්ගේ සතිය සහ ආදරය දැන් නිරයාසෙන් ගලනවා. මෙතන දී සතිය වගේම ඔවුන්ගේ ආදරයත් පරිණත වෙලා. ආදරය වෙනුවෙන් ඔවුන් පසෙක තැබූ ඥාති යාලු මිත්‍රයොත් දැන් ඉන්නවා ඒත් ඒ අයගෙන් මේ දෙදෙනාට අනවශ්‍ය බලපෑම් නැති අතර මොවුන් ආත්මාර්ථය පරාර්ථය දෙකම ඉක්මවා ගිහිල්ලා.

ඔවුන්ගේ සතියත් ඒවගේ අභ්‍යන්තර භාහිර අරමුණු කියලා නෑ. සතිය අසතිය කියලත් බේදයක් නෑ. එක අරමුණෙන් අනිත් අරමුණ පරයා යෑමට උත්සාහවීමක් නෑ. නිදහසේ ගලනවා ඔවුන්ගේ ජීවිතය වගේම.



ඉස්ෆාන් හනිෆා

Mindfulness-based Life Skills Development

The Psychology Course for Sati Pasala Foundation Facilitators completed in July 2020 offered enormous insightful lessons for expanding the psychological understanding about life. The main areas focused on the training course comprised of Psychology of Learning, Biology of Mindfulness, Effects of Trauma, Abnormal Psychology, Developmental Psychology, Counselling skills and Good Parenting.

During this training, the Child Psychiatrist Dr. Rasitha Perera shared a great lesson on the development of ten essential life skills based on mindfulness. Life skills are abilities for adaptive and positive behaviour, that enable individuals to deal effectively with the demands and challenges of everyday life.

First and foremost, skill is Self-awareness. The ability to notice thoughts, physical sensations, feelings, emotions, behaviours and habits. Mindfulness, the awareness that emerges through paying attention on purpose, in the present moment, non-judgmentally to the unfolding of experiences moment by moment facilitate self-awareness. Self-awareness includes being aware of emotions and understanding emotions help emotional regulation. Emotional regulation enables a person to learn and practice coping skills. Development of self-awareness, controlling emotions and practice of coping skills contribute to developing a stable self.

A person with a stable self has the ability to understand someone else's feelings, emotions or experiences by imagining what it would be like for the other person to be in that person's life situation. The skill to understand the feelings and emotions of others is called empathy. When a person masters the skill of empathy, that person will get competent in effective communication skills and cultivate interpersonal relationship skills. Development of these life skills supports stable relationships.

When a person is with a stable self and stable relationships then the person will experience clarity

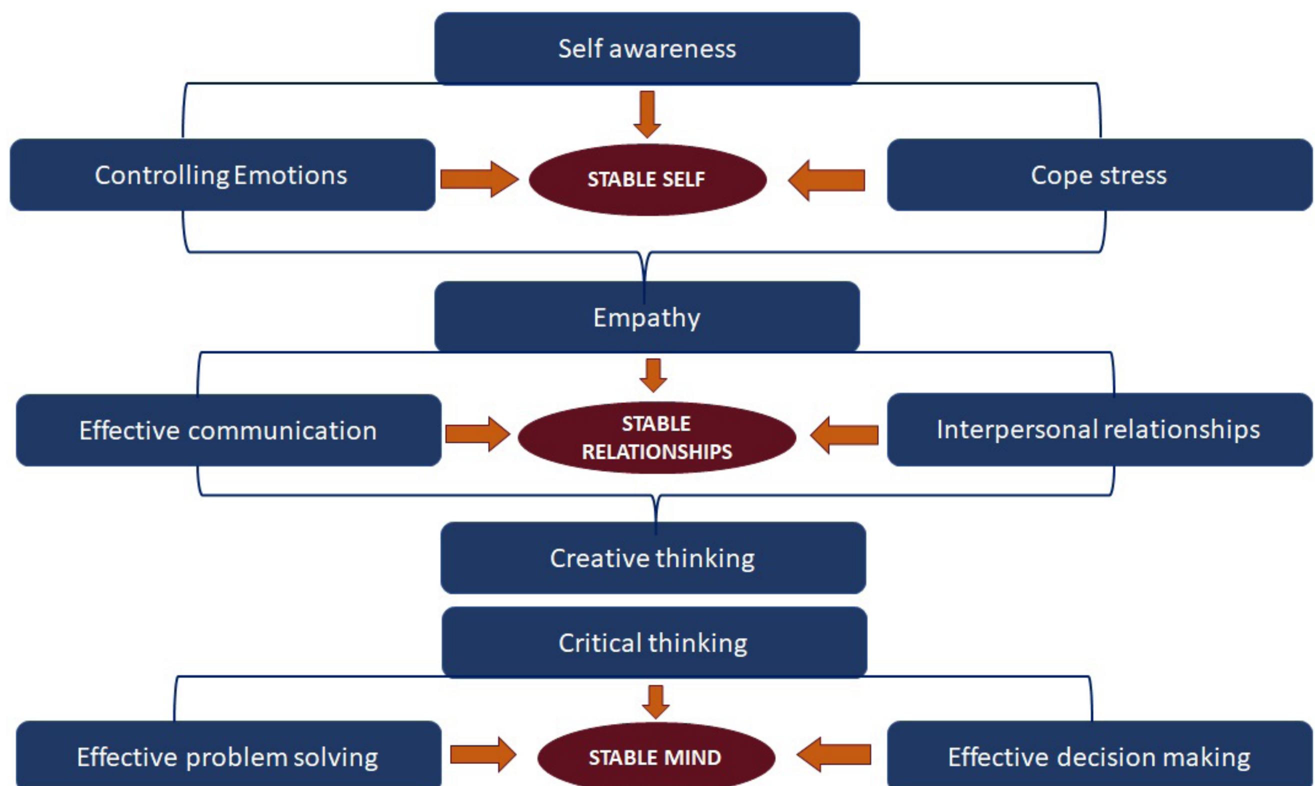


Figure 1 The process of Mindfulness Based Life Skills Development

in the mind. With a clear mind, it will be possible to develop the skills of creative thinking and critical thinking. Mastering the skills of creative and critical thinking will facilitate effective problem-solving skills. Effective problem-solving skills will assist in effective decision-making skills. Creative thinking, critical thinking, effective problem solving and effective decision-making skills will facilitate a stable mind.

This integrated approach well explained the gradual progression of cultivating ten essential life skills with the foundation of mindfulness. These ten life skills will assist in the acceptance of challenges in life and handle everyday challenges effectively with a stable self, stable relationships and a stable mind. In fact, these ten life skills will promote our health by enhancing physical, psychological, social and spiritual wellbeing.

Udhara Munasinghe

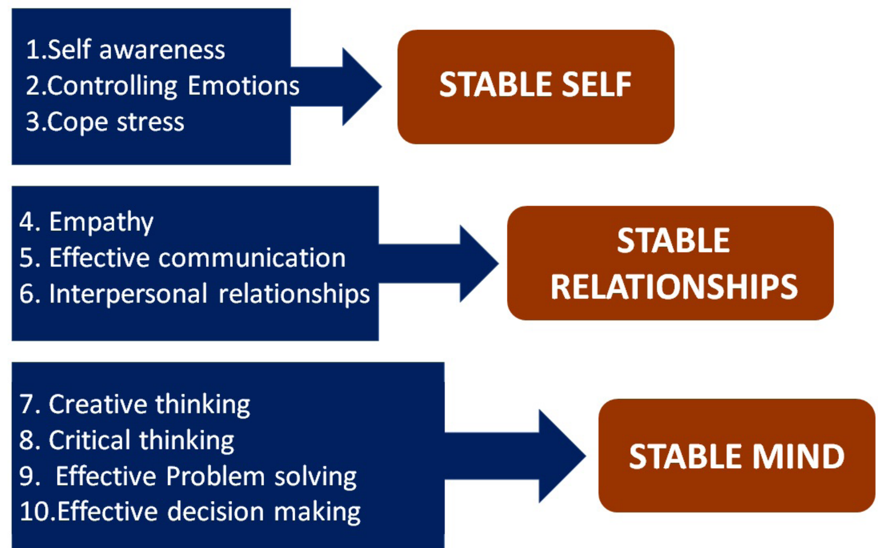


Figure 2 Life skills leading to develop a stable self, stable relationships and a stable mind

---

Santhoshi Kandewatte (Age: 6 years) - Kandy Sati Pasala, Sri Lanka

අතුගෑමත් විනෝදයක්



පූජ්‍ය රාජසිංහගම තිලකධම්ම හිමි විසින් රචිත "සතිය නිසා හොඳට ගියා" කෘතිය ඇසුරෙන්ග

එය ඉරු දිනක්, කුරුල්ලන්ගේ කිචි බිචි සද්දෙටයි මං අවදි වුනේ. ඇදට වෙලා ටික වෙලාවක් කුරුළු ගීතවලට ඇහුම්කන් දුන්නා. හිතට ලොකු සැහැල්ලුවක් ප්‍රබෝධයක් දැනුනා. හැමදාම උදේට ටික වෙලාවක් සතිමත්ව කුරුළුගීත-වලට ඇහුම් කන් දෙන්න ඕනෑ-යැයි මට හිතුනා.

"සමන් පුතේ....... එන්න තේ බො-න්න" යැයි අම්මා හඩනගමින් කතා කලා. "හරි මං එන්නම්"

කුස්සියට ගොස් කට සෝදා ගත් මා කිරි වීදුරුවත් රැගෙන සාලය දිහාට ගියා. ලා හිරු ර-සින් මුළු පරිසරයම ඒකාලෝක වෙලා කුරුල්ලන් කෑ ගසමින් කෑම සොයාගෙන පියාසර කරන-වා. ලේන් ලැල්ලේ ලේනුන් දෙ-දෙනෙක් පොර කකා බත් කනවා. මුළු මිදුලම කොල රොඩු වලින් පිරිලා.

"අද අතුගෑවනම් හරි" යැයි සිතූ මා හනික තේ එක බී ඉදල රැගෙන මිදුලට බැස්සා.

"ආ හරි....... අද සතියෙන් අතුගාලා බලමුකො........"

මං මගේ මුළු අවධානයම අතුග ාන වැඩෙත් එක්ක තියාගන්නවා. මේ වැඩෙත් එක්ක යාලු වෙනවා. වෙන කිසිම දෙයක් ගැන හිතන්නෙ-න් නෑ මුළු හදවතින්ම අතුගාන එක කරනවා.

මට ඉදල් මිටේ සුමට ගතිය අත් දෙකට හොඳින් දැනුනා. ඉදලට වාරු යොදා අතු ගාන විට වැලමිටි-වලට උරහිස් දෙකට තද ගතියක් දැනුනා. ඒ ආශ්‍රිත මස් පිඩු තද වෙන බව දැනුනා. ඉදල පොලවේ වදින කොට පොඩි ගැස්මක් අත් දෙකකට දැනුනා. අතුගාන විට "ස්රාස් ස්රාස්" ගාලා ශබ්දයකුත් නිකුත් වුනා. අත් දෙක දෙපැත්තට මරු වෙච් අතුගෑම සිද්ධ වුනේ යාන්ත්‍රිකව වගේ. අතුගාන ගමන් කකුල් දෙකක් තාලෙට තියවුනා. කකුල් දෙකට වැලි පෑගෙන කොට කිති කැවෙනව වගේ දැනුනා. එක් වරම දකුණු පාදයේ පොඩි ඇඟිල්ල ලඟ රිදීමක් හටගත්තා. බලනකොට නයි කූඹියෙක් කනවා. මං වහා ඌ ඉවත් කලා. ඒත් රිදීම ටිකවෙලාවක් තිබ්බා. ගේ තුලින් ගුවන් විදුලියේ ප්‍රචාරය වෙන ගීතයක් ඇසුනා. මං ඒකට එච්චර අවධානයක් යොමු කලේ නෑ. අතුග ාන එකේම හිත තියාගත්තා.

එදා මම හරිම විනෝදයෙන් හරිම සතුටින් මුළු මිදුලම අතුග ෑවා. හිතටත් ලොකු සැහැල්ලුව-ක් දැනුනා. වෙනදනම් හදිසිය-කටවත් අතුගාන්නේ නෑ, ඒක මං අකමැති වැඩවලින් එකක්. ඒ වුනත් සතියෙන් අතුගාපු හින්-දා ඇගට මහන්සියකුත් නෑ හරිම විනෝදශීලි. අතුගාපු මිදුල දිහා බැලුවාම මටම පුදුමයි. මම ද අතුග ෑවේ කියලා. අම්මා මා ලඟට විත්.

"ආ හරි ලස්සනයි...... හොඳට අතුගාලනේ" යැයි මගේ හිස අතගා කීවා.

මට පුළුවන් වෙලාවට සතිමත්ව මිදුල අතුගාන්න ඕනෑයැයි මං අධිෂ්ඨානයක් ඇති කර ගත්තා.

-මතු සම්බන්දයි-

පූජ්‍ය රාජසිංහගම තිලකධම්ම හිමි



පරතරය ගැන සතිමත් වෙන්න

මම මීට පෙර බොහෝ විට වැඩට ගියේ දුම්රියෙනි. එම දුම්රිය ගමනට මිනිත්තු තිස් පහක් පමණ ගතවේ. වැඩට යාමට වෙනත් ප්‍රවාහණ ක්‍රමයක් නොමැතිකම නිසාම එසේ කලත්, මේ ගමන මා එතරම් කැමැත්තකින් කල ගමනක් නොවේ. මීට මුලිකම හේතුව වුයේ කාර්යාල වෙලාවට දුම්රිය මැදිරිය සහ දුම්රිය පොළ මගීන්ගෙන් පිරී-ඉතිරී යාමත්, එයින් ඇතිවන කලබලකාරී පරිසරය සහ තදබදයත්ය. එමෙන්ම මේ කාල සීමාව තුලදී බොහෝවිට ආසනයක් ලබා ගැනීමට ඇති අපහසුතාවයත්ය.

මම සාමාන්‍යයෙන් දුම්රිය පොළට ගොස්, දුම්රියක් පැමිණෙන තෙක් නොඉවසිල්ලෙන් වේදිකාවේ සිටගෙන සිටිමි. එවිට මගේ ඇස් නිරතුරුවම වේදිකාවේ ඇති ඔරලෝසුව සහ දර්ශන තිරය දෙසට යොමු වේ. දුම්රිය ඇතින් මතුවන විටම නිරතුරුව එන සිතුවිල්ල නම් මට ආසනයක් ලැබේද? යන්නයි. දුම්රියට ගොඩ නැගුන පසුව ආසනයක් ලැබුනොත් මගේ ගමන පහසුය. එවිට බොහෝවිට මම ගමන් කරන්නේ පොතක් කියවමිනුයි. නමුත් ආසනයක් නොලැබුනොත් මෙය මීට වඩා වෙනස්ය. එවිට අසුනක් ඇති තැන් සොයමින් දුම්රිය මැදිරිය සිසාරා බලමි. ආබාධිත, වයසක හෝ ගැබිණි මව්වරුන්ට වෙන්වූ ආසනවල, එසේ නොවන මගීන් දකින විට ඔවුන් කෙරෙහි සියුම් ද්වේශයක්ද ඇතිවේ. වෙනත් දුම්රිය නැවතුම් පොළවළදී දුම්රියට නගින හා දුම්රියෙන් බසින මගීන්ට ඉඩ දෙමින්, මහත් අපහසුවෙන් ගමන නිම කිරීමට සිදුවේ. අසුනක් ලැබුණද, නොලැබුනද කලබලකාරී මෙන්ම, ජංගම දුරකථන සංවාද සහ අනිකුත් සංවාද වලින් පිරුණු ඝෝෂාකාරී මැදිරිය සවනට මෙන්ම, මනසටද වදයකි. සතියේ දින පහක්ම උදෑසන සහ සවස යන දෙකේම මෙය අත්දැකීමට සිදුවූ මගේ අත්දැකීම් වලට අනුව නම් එතරම් ප්‍රසන්න දෙයක් නොවේ.

මීතිරිගල නිස්සරණ වනයත්, එහි ගෞරවනීය ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේත් පිළිබඳව අප දැනගත්තේ මගේ ස්වාමියාගේ ඥාති සොහොයුරෙකුගේ මාර්ගයෙනි. ඉන්පසුව ලැබුණු උපදෙස්

මත සතිමත් බව පුහුණු කිරීමට පටන් ගත් පසු ක්‍රමයෙන් එදිනෙදා වැඩ කටයුතු වලදීද සතිමත් වීමට හැකි පමණ උත්සාහ කලෙමි.

එදිනෙදා කටයුතු සතිමත්ව කිරීමට පටන් ගත් පසුව දිනක් උදෑසන දුම්රිය වේදිකාවට පැමිණි විට, වේදිකාව දිගේ ඇඳ තිබෙන කහ ඉරත්, එම ඉර දිගේ ඉංග්‍රීසියෙන් ලියා තිබෙන "MIND THE GAP" යන්නත් මම දුටුවෙමි. මීට පෙර දිනපතාමත් මෙය අස ගැටී තිබෙන නමුත්, එදින මෙම දර්ශනය මගේ සිතට අලුත්ම අත්දැකීමක් විය. ඒ හා සමගම මගේ මතකයට ඇදී ආවේ සතිමත් පර්යංකයයන්හිදී ලද අත්දැකීමකි. එවිටම මට සිතුනේ සතිමත්ව දුම්රියේ ගමන් කිරීමට උත්සාහ කළ හැකි නේද යන්නයි. එම මොහොතේම මම සිහියෙන් යුතුව දුම්රියේ ගමන් ගමන් කිරීමට අධිෂ්ඨාන කර ගතිමි. ඉන්පසුව මගේ දුම්රිය ගමන අපූරු අත්දැකීමක් බවට පත්විය. එම අත්දැකීම ඔබ සියලු දෙනා සමග බෙදා-හදා ගැනීමට මෙසේ සටහන් කරමි.

දැන් මම මෝටර් රියෙන් බැස දුම්රිය ස්ථානය වෙත පිය මනිද්දී, මගේ දකුණු හා වම් කකුලේ චලනය කෙරෙහි අවධානය යොමු කරමින් ඇවිදින්නෙමි. දකුණු පය තියන විට ඒ බවත්, වම් පය තියන ඒ බවත් සතිමත්ව දනිමි. මගේ මෙට් කාඩ් පත අතට ගන්නා විටත්, එය මෙට් කාඩ් කියවනයෙහි ස්පර්ශ කරන විටත් විවිධ සංවේදනයන් අත්දකිමි. එනම් මෙට් කාඩ් පතේ සුමට බව, ඊට සාපේක්ෂව අත්ලේ රළු ස්වභාවය ආදියයි. ඒ සමගම ඇසෙන 'බීප්' ශබ්දයට අවධානය ඇදී යන අතර, එවිට මගේ මෙට් කාඩ් පතේ කොපමණ මුදල් ප්‍රමාණයක් ඇත්දැයි ස්පර්ශකයේ තිරය මත දකිමි.

ඉන්පසුව මම දුම්රිය වේදිකාවට ඇතුල්වී නැවතත් සතිමත්ව ඇවිදගෙන යමි. වේදිකාවේ ඉඩ ඇති තැනක නතර වී, මගේ ඉරියව්ව කෙරෙහි අවධානය යොමු කරමින් දුම්රිය පැමිණෙන තෙක් බලා සිටිමි. මගේ හිටගෙන සිටින ඉරියව්වත්, සිරුරේ බර පාද වලින් දරා සිටින බවත් සතිමත්ව දනිමි. උදා හිරුගේ තරමක් උණුසුම් කිරණ මගේ සම මත පතිත වනවිට, අවට සිසාරා ගලා යන නැවුම්-සිසිල් උදෑසන සුළඟට සාපේක්ෂව එහි උණුසුම අත්දකිමි. සමහර අවස්ථාවල, මගීන් ඇග තවරා ඇති සුවඳ විලවුන් සුවඳ ද මට දැනේ. ඒ හැම එකක්ම දැනුවත්වී, අවධානය නැවතත් කය කෙරෙහිම යොමු වේ.

දුම්රිය වේදිකාවට ලඟා වූ විට, මම සතිමත්ව දුම්රියට පිවිසෙන අතර, ආසන නොමැති නම්, අනිකුත් මගීන්ට හා මට අවහිරයක් නොවී සිටගෙන යාමට හැකි තැනක් බලා, එතැනට යමි. දුම්රිය ගමන් කරන විට සිරුරේ සමබරතාවය පවත්වා ගැනීමට ප්‍රමාණවත් තරම් දුරින් දෙපා තබා ගනිමි. දුම්රිය ගමනේදී සිරුරේ බර සමතුලිත කරගෙන, නොවැටී යාමට මැදිරියේ වහලේ සවිකර ඇති පටියක් සොයාගනිමි. ඉන්පසු මගේ ඇඟිලිවලින් එය අල්ලාගනිමි. එවිට ඇඟිලි, අත්ල, සහ මැණික් කටුවේ මතුවන් සංවේදනා අත්දකිමි.

ගමන ආරම්භ වූ පසු, ශරීරයේ සිදුවන චලනයන් සතිමත්ව දැකීම අපූරු අත්දැකීමකි. දුම්රිය ගමන් කිරීම ආරම්භ කිරීම, එක දුම්රිය පොලක සිට අනිත් දුම්රිය පොලට ගමන් කිරීම, ඊළඟ දුම්රිය පොලේ නැවැත්වීම, දුම්රියේ ගමන් වේගය වැඩි-අඩු කිරීම, හෝ තිරිංග දැමීමට ආරම්භ කිරීම වැනි සෑම අවස්ථාවකම මම එය මගේ ශරීරයේ චලනයන් හරහා අත් දකිමි. ඒ අනුව පටිය අල්වාගෙන සිටින අත දිගු කිරීම හෝ හැකිලීම ආරම්භ වන අතර ඒ සමඟ මගේ වැලමිට සන්ධිය රිද්මය සමඟ චලනය වන ආකාරය ද මට දැනේ. සමහර අවස්ථාවල පටිය අල්ලාගෙන සිටින අත්ලේ ග්‍රහණය තදවෙන ආකාරයත්, ලිහිල් වෙන ආකාරයත් සතියට හසුවේ. මගේ ඇඟිලිවල ග්‍රහණයේ තද-ලිහිල් බව ද දැනේ. ශරීරය සමබරව තබා ගැනීමට උත්සාහ කරන අතරතුර මගේ ශරීරය දෙපැත්තට පැද්දෙන බවද, ඒ අනුව සිරුරේ බර එක පාදයක සිට අනිත් පාදයට මාරුවෙන අයුරුද දැනේ.

දුම්රිය යම් ස්ථානයකට ළඟා වූ විට ඒ බව දැනුම් දෙන දුම්රිය නිවේදනය ද ඇසෙන අතර මම ඒ ගැන හොඳින් දනිමි. මගීන්ගේ කතාබහ, දුරකථන සංවාද මට ඇසුනත් ඒවායේ අඩංගු දේ පිළිබඳව පැහැදිලි අවබෝධයක් නැත. ඒවා අවටින් එන ශබ්ද බව පමණක් දැනුවත් වෙමි. කාර්යාල වෙලාවේ මගීන්ගෙන් පිරී ඇති මැදිරිය මට තව දුරටත් අකමැත්තක්, අමනාපයක් ඇතිවීමට කාරණයක් නොවේ. සමහර විට මගේ මනස අතීත අත්දැකීම් හෝ අනාගත සැලසුම් වෙත ගමන් කරයි. එය සිදුවෙමින් පවතින බව මට දැකගත හැකි අතර එවිට නැවතත් කය කෙරෙහි සතිමත් වෙමි.

මම මගේ ගමනාන්තයට ළඟා වූ විට, දුම්රියෙන් බැස සතිමත්ව ඇවිදිමින්, දුම්රිය ස්ථානයෙන් පිටව යන්නේ ඉතා පැහැදිලි මනසකිනි. පාර මාරුවන විට, පාරේ රථ-වාහන වලින් එන සෝෂාව තවදුරටත් මට වදයක් නොවේ. සතිමත් දුම්රිය ගමන මගේ මුළු දවසටම ආශිර්වාදයක් වේ.

මෙය ඔබම අත්හදා බලා ඔබටත් සතුටුදායක මගියෙකු විය හැකිදැයි බලන්න! සතිමත් බව අපට හඳුන්වාදුන් අති පූජනීය ධම්මජීව හිමියනි, ඔබ වහන්සේගේ පාද නමස්කාරයට අවසර!

මෙල්බර්න් නුවරින්



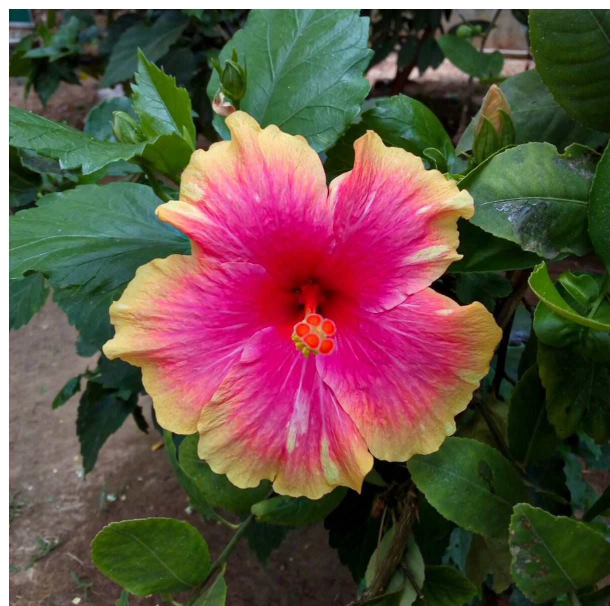
"The most valuble bond in the world"
Sasvi Thisandima (Age: 12 years)
Kirindiwela, Sri Lanka



"Ants Travel"
Lakshika Diluxsan (Age: 6 years)
SOS Childrens Village, Jaffna, Sri Lanka



"Heart in Hand"
Thanabalu Thamilini (Age: 13 years)
SOS Childrens Village, Jaffna, Sri Lanka



"Flower"
Kuperathan Thamilarasi (Age: 12 years)
SOS Childrens Village, Jaffna, Sri Lanka



"My Selfie"
Methuki Onaya
(Age: 5 years)
Agalawatte, Sri Lanka



"Nature"
Arunthavarasa Thaneshwaran (Age: 11 years)
SOS Childrens Village, Jaffna, Sri Lanka

සති පාසල මධ්‍යස්ථාන



1

කඩුවෙල මද්‍යස්ථානය

සෑම ඉරිදා දිනකම
සවස 3.00 සිට සවස 5.00 දක්වා
297/2, නිස්සරණ වනය, අශෝකාරාම පන්සල පාර, ඉහල බෝමිරිය, කඩුවෙල.
ප්‍රසාද් - 0766220362
උපේක්ෂා - 0777274414

2

මීතිරිගල මද්‍යස්ථානය

සෑම සදුදා දිනකම
සවස 3.00 සිට සවස 5.00 දක්වා
මීතිරිගල නිස්සරණ වනය, මීතිරිගල.
හේවගේ - 0777223468, 0333339193

3

නුවර මද්‍යස්ථානය

සෑම මසකම පලවෙනි ඉරිදා දින
සවස 2.00 සිට සවස 4.00 දක්වා
ශ්‍රී කල්‍යාණී සෙවන, බොයගම, නාගස්තැන්න.
චාන්දනී - 0773612915
තරිඳු - 0773598513

4

කලල්ගොඩ මද්‍යස්ථානය

සෑම මසකම
සවස 3.00 සිට සවස 5.00 දක්වා
විපස්සනා භාවනා මද්‍යස්ථානය, රුහුණුපුර, කලල්ගොඩ පාර, පන්නිපිටිය.
චන්කමි - 0773855409

5

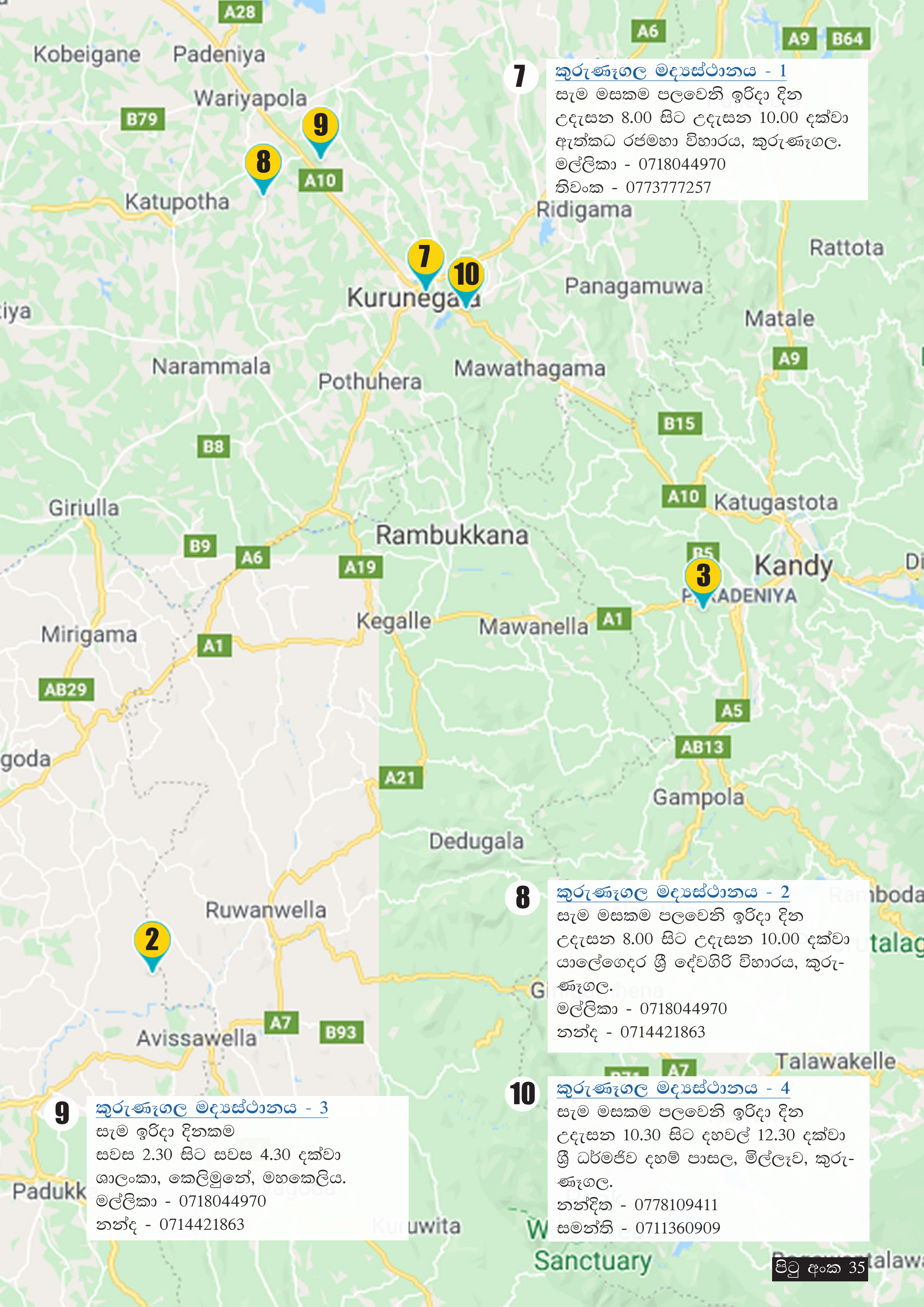
ගම්පහ මද්‍යස්ථානය

සෑම ඉරිදා දිනකම
සවස 2.30 සිට සවස 4.30 දක්වා
ගොඩගෙදර රජමහා විහාරය, බැලුම්මහර, මුදුන්ගොඩ.
ප්‍රියානි - 0713220988

6

බොරැල්ල මද්‍යස්ථානය

සෑම සෙනසුරාදා දිනකම
සවස 3.00 සිට සවස 5.00 දක්වා
කල්‍යාණ ධර්ම ආශ්‍රමය, බොරැල්ල, කොළඹ 07.
නිල්මිණී - 0718395613



7

කුරුණෑගල මද්‍යස්ථානය - 1

සැම මසකම පලවෙනි ඉරිදා දින
උදෑසන 8.00 සිට උදෑසන 10.00 දක්වා
ඇත්කඩ රජමහා විහාරය, කුරුණෑගල.
මල්ලිකා - 0718044970
තිවංක - 0773777257

8

කුරුණෑගල මද්‍යස්ථානය - 2

සැම මසකම පලවෙනි ඉරිදා දින
උදෑසන 8.00 සිට උදෑසන 10.00 දක්වා
යාලේගෙදර ශ්‍රී දේවගිරි විහාරය, කුරුණෑගල.
මල්ලිකා - 0718044970
නන්ද - 0714421863

9

කුරුණෑගල මද්‍යස්ථානය - 3

සැම ඉරිදා දිනකම
සවස 2.30 සිට සවස 4.30 දක්වා
ශාලංකා, කෙලිමුනේ, මහකෙලිය.
මල්ලිකා - 0718044970
නන්ද - 0714421863

10

කුරුණෑගල මද්‍යස්ථානය - 4

සැම මසකම පලවෙනි ඉරිදා දින
උදෑසන 10.30 සිට දහවල් 12.30 දක්වා
ශ්‍රී ධර්මජීව දහම් පාසල, මිල්ලෑව, කුරුණෑගල.
නන්දිත - 0778109411
සමන්ති - 0711360909



සති පාසල

உளவிழிப்புணர்வு பாடசாலை

Sati Pasala

සති පාසල පදනම

78/සී, ද මැල් වත්ත පාර, කොස්වත්ත, නාවල.

www.satipasala.org

coordinator@satipasala.org

077 35 98 513